

8694

అష్టాంగయోగసారము

రచయిత్రి

తరిగొండ వెంకమాంబ

పరిష్కర్త

విద్యాన్. సాహిత్యశిరోమణి

ంగనామల బాలకృష్ణమూర్తి, ఎం. ఏ; బి. ఓ. యల్. (ఆనర్సు.)

(ఆంధ్ర సహాయ పరిశోధకుడు, శ్రీ వేంకటేశ్వరప్రాచ్యపరిశోధనాయము, తిరుపతి.)



తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు ఆఫ్ ప్రెస్టిన్వారి తరపున

ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసరువారగు

శ్రీ చెలికాని అన్నారావు, బి.ఏ., గారి అనుమతిని

ప్రకటింపఁబడినది.

తిరుపతి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ముద్రాక్షరాల

1955

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము
సర్వస్వామ్య సంకలితము.

మొదటి ముద్రణము

25¹¹ ప్రతులు

ముద్రణము

శ్రీ. తి. దే. ముద్రణాలయము

తిరుపతి.

విషయ సూచిక



పుటసంఖ్య

ఇష్ట దేవతా ప్రార్థనము	...	1
బ్రహ్మసాయుజ్యవిధానము	...	2
బ్రహ్మదైవవిధ్యము	...	5
యోగమార్గక్రమము	...	5
యమస్వరూపము	...	6
నియమస్వరూపము	...	7
ఆసనభేదములు	...	7
స్వస్తికాసనము	...	8
గోముఖాసనము	...	8
వీణాసనము	...	8
కూర్మాసనము	...	8
కంఠస్థానము	...	8
ఉత్తానకూర్మాసనము	...	8
ధనురాసనము	...	9
మత్స్యేంద్రాసనము	...	9
పశ్చిమోత్తానాసనము	...	9
మయూరాసనము	...	9
సిద్ధాసనము	...	9
మతాంతర సిద్ధాసనము	...	10
భద్రాసనము	...	10
పద్మాసనము	...	10
మతాంతరపద్మాసనము	...	10

పుటసంఖ్య

బద్ధవద్మాననము	...	11
సింహాననము	...	11
శవాననము	...	11
ప్రాణాయామము	...	12
ప్రత్యాహారము	...	12
ధ్యానయోగము	...	13
ధారణాయోగము	...	13
నమాధి	...	14
మంత్రయోగవిధానము—న పక్షములములు	...	15
హంసలకాలప్రమాణము—అజసాగాయత్రీ	...	17
లయయోగవిధానము	...	18
హఠయోగవిధానము	...	19
యోగషట్కర్మములు	...	19
ధౌతికర్మము	...	20
వస్త్రీకర్మము	...	20
నేతికర్మము	...	21
త్రాటకకర్మము	...	21
నాళికర్మము	...	21
కపాలభౌతికర్మము	...	21
ఆనందసిద్ధి	...	22
సూర్యభేదనకుంభకము	...	23
ఉష్ణాయుకుంభకము	...	24
నీత్యరకుంభకము	...	24
నీత్యరకుంభకము	...	25

పుటసంఖ్య

భస్మికాకుంభకము	...	25
భ్రామరికాకుంభకము	...	25
మూర్ఛాకుంభకము	...	26
కేవలకుంభకము	...	26
సూక్ష్మోష్ఠాంగయోగము	...	27
సాంఖ్యయోగము	...	28
తారకయోగము	...	29
లక్ష్మ్యత్రయము—బౌద్ధ్యలక్ష్మ్యము	...	29
మధ్యలక్ష్మ్యము	...	30
అంతర్లక్ష్మ్యము	...	30
అమనస్క-యోగము—శాంభవీనుద్ర	...	31
రాజయోగము	...	32
మంత్రాదియోగానుభవకము	...	34
రాజయోగిలక్షణములు	...	35
ఆత్మయజ్ఞము	...	37
సచ్చిష్యలక్షణము	...	39



ఉపోద్ఘాతము

.. ౨౦౫

యోగభ్యాసము భారతీయుల దగు పరమగోప్యమగు సర్వస్వము. యోగీశ్వరు లాంతరదృష్టిచే నపూర్వములగు విశేషముల నెన్నింటినో కనుగొని యట్టి జ్ఞానమునకు కారణముగు యోగమును గుఱించి బహుముఖముల కొనియాడుటయే గాక వివరముగ తెలిపియున్నారు. అట్టి యోగవిషయము విపులముగ నితరగ్రంథములందు (హఠ యోగాదులందు) కలదు. ఆ విషయములనే సంగ్రహముగ నీ చిన్నపొత్తిమున కూర్చబడి యుండుటచే నీ గ్రంథమునకు అష్టాంగయోగసారమును పేరెంతయుఁ దగియున్నది.

భారతదేశము తూర్పువెలుగై దేశదేశముల కీర్తిచంద్రికలఁ బర్యవేశసెనను స్రుతస్థినందుటకు మనదేశమందలి యోగీశ్వరుల యద్వితీయ యోగసాధనమే ప్రబలకారణము. ఆధ్యాత్మికవిద్యయందు ముందంజవేసి యాత్మానుభూతినే పరమలక్ష్యముగ గ్రహించిన మహాభారతీయ యోగీశ్వరులు యోగసిద్ధులగు నష్టైశ్వర్యముల సంతగా గణింపక తత్త్వదృష్టినే కాలముగడుపుచు యోగభ్యాసము వలన సమస్తభోగముల ననుభవించుచుండిరి. తత్త్వాన్వేషణమునకు యోగాభ్యాసమత్యావశ్యకము. అంతియ కాదు. మన యార్యవిజ్ఞానసాధమున కంతయు యోగసాధనము ప్రథమ సోపానము. భారతీయుల యోగసాధనము ఆంతరదృష్టిని వృద్ధిజేసినది.

నేటికాలమున నవనాగరకదేశము లని ప్రసిద్ధిజెందిన అమెరికా, ఇంగ్లాండు, ఫ్రాన్సు, జర్మనీ మొదలగు పాశ్చాత్యదేశములు దూర దిర్ఘసము దూరశ్రవణము, జలాంతర్గమనము వ్యోమయానము మున్నగు వానిని సాధించితిమని గర్వించుచున్నారు. వీని నెల్లసాధించుటకు బాహ్యములగు యంత్రము లత్యావశ్యకములుగ నున్నవి. బాహ్యమగు ప్రకృతి

లోని వివిధ దార్శములపై నాధారపడవలసి యున్నది. మోటారు, దూర శ్రవణము, విచూనము మున్నగునవి యనుభవించవలయుననిన సన్నని రాగితీగె, విద్యుద్బటములు, చమురు, మున్నగు వస్తువుముదాయము కావలసి యున్నది. అది చెడిపోయినచో కార్యము సిద్ధింపదు. మన ఆర్యవాఙ్మయము నాదును తత్తత్ప్రాంత భాషలందును గలవాఙ్మయమున మనవారును దూరశ్రవణ వ్యోమయానాదుల సాధించికొని నట్లు తెలియుచున్నది. వారికి పాశ్చాత్యులకు కావలసినన్ని బాహ్య పరికరముల సాయములేకయే యోగమే సాధనోపాయమని తెలియుచున్నది.

జలాంతర్గమనము భారతమున దుర్యోధనుడు భీమునితో గదా యుద్ధమునకు వచ్చుటకుమున్న కొలనిలో జలస్థంభన విద్యచే డాగి యుండెననియు నాతడు దురభిమాని గావున భీముడు ఈ సడింపు మాడలు పలుకగా పైఁపలేక కొలనినుండి వెలుపలికి వచ్చినట్లును తెలియుచున్నది. మహాభారతము శల్యపర్వమున “అని చెప్పి యటనున్న ద్వైపాయన వ్రాదంబునం బ్రవేశించి తన మాయావిద్యా ప్రభావంబున జలంబులు తన్నుంటకుండ స్థంభనంబు గావించికొని.”

(శ్రీ కృష్ణభారతము - శల్యపర్వం - ద్వితీయాశ్వాసము 176.)

దూరశ్రవణ దూరదృష్టులను గురించిన విషయము కళాపూర్ణోదయమున మణికంఠరుడు తటాకమున జలస్థంభనాది విద్యల నెఱింగిన సిద్ధుని విషయము కలభాషిణిలో నుడువునపుడు.

సీ॥ ‘.....

చెవిలోనఁ జెప్పంగఁజేరి యొహోయది

కాదుపాయ మతండు గట్టిగాను

దూరశ్రవణశక్తిఁ దోడ్తోడ వినియెడు

నటుగాన వ్రాసి నీ కది తెలిపెదననిన

గీ॥ ననిన దూరదృష్టిని గనునదియుఁగూడ
దనుచు మణికంఠరుని జూచి వినుము నీవు
.....॥'

కళాపూర్ణోదయం IV - 155.

కం॥ ' అని మణికంఠరు గనుకొని
వినుచుండుదు మునుపు నిన్ను వేమఱు నిచ్చో
టన దూర శ్రవణబలం
ఁగున నీయన నీదుగానము విని పొగడె॥ '

IV - 166.

' భూత భవద్భావిభువన వస్తువులెల్ల
నిజయోగ దృష్టిచే నెమకి కాంచి. '

IV - 170.

మనుచరిత్రయందు యోగీశ్వరుఁడు కాలికేదో యొక యోషధిప
నరు పూసికొని వియత్పథమున హిమవద్దిరికేఁగ గల్గెననియుఁ బ్రవరుఁడట్లు
చేయుటయు మనము విన్న సంగతియే. తొమ్మిదవ శతాబ్దము వాడగు
' మురారి ' మహాకవి తన ' అనర్థ రాఘవ ' మను సంస్కృతనాటకమున
శ్రీరాముడు విమానయానమున నియన్మార్గమున సంచరించుఁ జంద్ర
లోకముననుండ, సయోధ్యలో నభిషేక సంభారములు సిద్ధపరుపబడి
యున్నవని త్వరితముగ వేంచేయుడని హనుమంతుఁ డయోధ్యనుండి
నుడివిన వాక్యముల నాలకించి తోడ్చి దిగివచ్చెనని వ్రాసెను. ఇవి
యన్నియు నెట్లు సాధ్యములనవచ్చును. స్థూలముగా జూడ మనకందఱకు
పై విషయములు అనుభవమున లేకపోవుటచే నిట్టి విషయము లసత్యము
లనియు నసంభావ్యములనియు నవిశ్వసనీయములనియు ననిపించును. కాని
మనకందని విషయములలో నిట్టి యభిప్రాయములఁ గలిగి యుండుట

దోషమే యగును. మనకు దెలియనంత మాత్రమున నవి సత్యదూరములు కానేరవు. అసంతముగు శాస్త్రజాలము లపారముగా విజ్ఞానమును నానా ముఖములఁ జాటుచుండ నల్పజ్ఞులమగు మనకు దెలియని యంశము లెన్నియో ప్రపంచమునఁ గలవు. 'న హి సందేహాద లక్షణ'మృని పరిభాషేందు శేఖరమున నుడివినట్లు మనకు సందేహము గలిగినంత మాత్రమున నవి యబద్ధము లనరాదు.

మన యోగీశ్వరులు తమ భౌతికశరీరములను యోగాభ్యాస సాధనములచే స్వాధీనములుగఁ గావించికొని పై నుడివిన శక్తులే గాక యద్భుతములగు ననేకశక్తుల నసంతముగ సాధించిరి. ప్రకృతము సర్వశక్తి సంచాలనమునకు విద్యుచ్ఛక్తియే గదా కారణము. అట్టి విద్యుచ్ఛక్తి కావశ్యకములు సన్నని రాగితీగెలు మున్నగునవి. బాహ్యశక్తులపై నాధారపడువారికి సన్ననిరాగితీగెలు చాల ముఖ్యములు. అటులే యాంత రశక్తుల సాధించు భారతీయ యోగి పుంగవులకు తమ శరీరములందలి సూక్ష్మోత్తి సూక్ష్మములగు నాడులత్యంతోపకారకములు. ఈ నాడీ సముదాయమునకే నాడీమండల మందురు. ఈ నాడీమండలమును శుద్ధము గావించికొనికొన్ని ప్రక్రియల మూలమున నాయా యోగసిద్ధుల సాధించి పై కార్యములఁ గావించుచుండిరి. ఈ యోగసాధనము అంతరసాధనమే. బాహ్యపదార్థములు వీరికంతగా నవసరములు గావు. ఈ యోగమునకు ఎనిమిది యంగములు గలవు. కావుననే దీనికి అష్టాంగయోగమని పేరు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులను నవియే యెనిమిది యంగములు. ఈ యష్టాంగముల ననుభవమున గురుముఖమున సాధించి కాయశుద్ధి, నాడీశుద్ధి గావించికొనిన పిదప ఖేచరత్వాది సిద్ధు లవలీలగ గలుగునని యందురు. మన యార్య విజ్ఞానము అంతర్ముఖత్వమునే బోధించి పారమార్థిక జీవనమునకు దారిఁ

జూపును. ఈ కలికాలమున మానవులలో పాటవము తప్పిపోవుటచే నెద్దియు సాధింపలేరు. ఈ విషయనే,

చ|| “అలసులు మందబుద్ధిబలు లల్పతరాయువు లుగ్గిరోగసం
కలితలు మందభాగ్యులు సుకర్మము లెన్నియు కేయకాని
కలియుగమందు మానవులు గావున నెయ్యది స్వస్థాఖ్యమై
యలవడు నేమిటం భాష్యు నాత్మకు శాంతి ముసింద్ర! చెప్పవే!”

అని శ్రీమదాంధ్రభాగవతమున నుడువబడి యున్నది. పై పద్య మందలి భావమునకుఁ దగినట్లే యీ కాలమునందలి మానవులట్టి వార గుటచే వారికా యోగసాధనములం దాదరాభిమానములు క్షీణించుటచే నవి యెల్లమూలం బడినవి. కాని మందునకైన వన్న దేశమున నీశక్తు లచ్చటచ్చట కొందఱు యోగీశ్వరులందు గోచరించుచున్నవి. అణిమా ద్యస్తసిద్ధుల బడసిన వారల ననేకుల గురించి వానము వినుచున్నాము. గోరిక్, కబీరు, మున్నగు వారనేకులీసిద్ధులం బడసినవారు. ఇట్టి సిద్ధుల నొసఁగునదియే యష్టాంగయోగము.

శ్రీమద్భాగవతమున ప్రాణాయామాభ్యాసము శాస్త్రోక్త మార్గమున విశేషముగ సాధించినచో కొన్ని సిద్ధుల బడయగల్గుఁఫలము దృష్టమగుచున్నట్లున్నది.

“అసూర్మిమత్సం దేహేస్మిన్ దూరశ్రవణ దర్శనమ్ |

మనోజవః కామరూపం పరకాయ ప్రవేశనమ్ |

స్వచ్ఛందమృత్యు ర్దేవానాం సహక్రీడాపదర్శనం

యథా సంకల్పసంసిద్ధి రాజ్ఞా ప్రతిహతా గతిః ||

త్రికాలజ్ఞత్వమద్వంద్వం పరిచిత్తాద్యభిజ్ఞతా |

అగ్న్యైరాకాంబు విహదీనాం ప్రతిష్ఠంభో పరాజయః ||

ఏతాశ్చోద్ధేతతః ప్రోక్తా యోగధారణ సిద్ధయః ||”

శ్రీమద్భాగవతే

యోగప్రశంస

యోగమను పదము పతంజలిమహర్షి ప్రకారము ‘యోగ శ్చిత్తవృత్తి నిరోధః’ అని సర్వవిషయములనుండి యంతఃకరణస్పృహ నిరోధించుటయే యోగమను నర్థమును బోధించుచున్నది.

“సంయోగం యోగ మిత్యాహుర్జీవాత్మపరమాత్మయోః”

అని యోగమన జీవాత్మపరమాత్మ యోగమనఁ గలదు. ఇంకను నీ యోగశబ్దమునకు సంయోగము, మేళనము, ఉపాయము, కర్మాది ధారణము, ధ్యానము, యుక్తి, అలభ్యాధిలాభచింత, దేహస్థైర్యము, శబ్దాదిప్రయోగము, భేషజము, ద్రవ్యము, జ్యోతిషశాస్త్రోక్త విమలంభాది యోగములు, మున్నగు నర్థము లనేకములున్నను నిట చిత్తవృత్తి నిరోధరూప యోగమనియే యర్థము. చిత్తవృత్తి నిరోధ రూపమగు యోగము రెండువిధములు. అవి రాజయోగము హతయోగము. అందు రాజయోగము పతంజలిచే నుడువబడినది. హతయోగము తత్త్వశాస్త్రమందు నుడువబడినది. ఇదియే ప్రకారాంతరమున మూడువిధములనియు నుడువ బడియున్నది. ఈ క్షయమే భాగవతమున

శ్రీభగవానువాచ :—

“యోగాశ్రమాయా మయా ప్రోక్తా స్ఫణాం శ్రేయోవిధిత్రయమ్ ।

జ్ఞానం కర్మ చ భక్తిశ్చ నోహ యోగోన్యస్తి కుత్రచిత్ ॥

నిర్విణ్ణానాం జ్ఞానయోగో న్యాసినామిహ కర్మసు ।

తేష్వనిర్విణ్ణ చిత్తానాం కిర్మయోగశ్చ కామినామ్ ॥

యదృచ్ఛయా మతిగ్రాహాదౌ జాతశ్రద్ధస్తు యః పుమాన్ ।

న నిర్విణ్ణో నాతిస్థో భక్తియోగోన్యస్య సిద్ధిదః ॥

తావ త్కర్మాణి కుర్వీత న నిర్విద్యేత యావతా ।

మత్క థాశ్రవణాదౌ వాశ్రద్ధా యావన్న జాయతే ॥

స్వధర్మస్థో యజ్ఞా యజ్ఞైరనాశీః కామ ఉద్ధవ ।

న యాతి స్వర్గ నరకౌయద్యన్యన్న సమాచరేత్ ॥

అస్మిన్లోకే వర్తమానః స్వధర్మస్థోఽసః శుచిః ।

జ్ఞానం విరుద్ధ మాప్నోతి మద్భక్తిశ్చ యదృచ్ఛయా ॥”

స్కంధము. 11-అధ్యాయం-2

ఈ యోగము జ్ఞానయోగము, కిర్మయోగము, భక్తియోగమని మూడువిధములనియు, నందు విరక్తులగువారికి జ్ఞానయోగమనియు, విహిత వాంఛలు గలవారికి కర్మయోగ మనియు, భక్తులగు వారికి భక్తియోగ మనియు, వైరాగ్యము కలుగుదనుక కర్మల నాచరించవలయుననియు, నిహలోకమున నద్దాన స్వధర్మాచరణము సలుపుచు నిర్మలుడై జ్ఞానియై భక్తుడగు ననియు నుడివెన. ఈ యష్టాంగయోగసారమున పై రెండు విధములగు రాజయోగ హతయోగ విషయము మాత్రమే సంగ్రహముగఁ బ్రతిపాదింపఁబడి యున్నది.

యోగమహిమము

శ్రీమద్భగవద్గీతయందు ‘ భగవద్గీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యా యాం యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే ’ యని ప్రత్యభ్యాయాంత మున్న జేర్పినబడి యుండుటచే బ్రహ్మవిద్యయు యోగశాస్త్రమును బరస్పరము సంబద్ధములుగా గోచరించుచున్నవి. యోగము బ్రహ్మవిద్య కంగమని తెలియుచున్నది.

“ప్రయాణకాలే మనసాఽచలేన

భక్త్యా యుక్తో యోగబలేన చైవ ।

భ్రువో ర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్

సతం షరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్ ॥” అధ్యాయం 8-10

ఎవ్వడు ప్రాణవ్రయాణ సమయమున నిశ్చలమైన మనసుచేతను భక్తిచేతను యోగబలయుక్తుడై భ్రామధ్యమునఁ బ్రాణవాయువును నిల్పి ధ్యానించునో అతడు పరమాత్ముని జెందగలడు.

“సర్వద్వారాణి సంయమ్య మనోహృది నిరుధ్య చ ।

మూర్ధ్న్యా ధాయాఽఽత్మనః ప్రాణమాస్థితో యోగధారణామ్ ॥”

3-12

“ఓ మిత్రేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాపరన్మామనుస్మరన్ ।

యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥”

3-13

ఎవ్వడెల్ల ద్వారములను నియమించి మనసును హృదయమున నిలిపి ప్రాణవాయువును శిరసునం దిమిడ్చి యోగధారణ సుస్థిరముగా జేయుచు ప్రణవోచ్ఛారణము సల్పుచు నన్ను (భగవంతుని) ధ్యానించుచు కాయము వదలునో అతడు ఉత్తమమగు మోక్షము నందును.

ధ్యాన ధారణ సమాధులం గూర్చి గీతయం దిట్లున్నది.

“శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య సిరమాససమాత్మనః ।

నాత్యుచ్ఛత్రం నాతిసీచం చేలాజన కుశోత్తరమ్ ॥”

6-1

“తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।

ఉపవిశ్యాననే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥”

6-12

మిక్కిలి తగ్గును మిక్కిలి యెత్తును గాని శుభ్రమైన ప్రదేశమున వస్త్రము కృష్ణాజసము లేక దర్భాసనములలో నొకదాని యందు సుస్థిరా సనమును కల్పించికొని యందు కూర్చుండి యోగియైనవాడు ఏకాగ్ర మనసుగై చిత్తేంద్రియక్రియలనెల్ల నియమించి యాత్మశుద్ధికొను నిరత మభ్యసింప వలయును.

అత్మసాక్షాత్కారమున కీయోగ మెంత సహాయమగుచున్నదో గీతయందే తెలుపబడి యున్నది.

“న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే ।

తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలే నాత్మని విందతి ॥ ” 4-38

జ్ఞానముతో సమానమైన పవిత్రమగు వస్తువెద్దియు నీలోకమున వేతొండు లేదు. యోగియైనవాడు క్రమముగాఁ దనంతట తానె జ్ఞాన సిద్ధిని పొందగలడు.

“యోగయతో మునిర్బ్రహ్మ న చిరేణాధిగచ్ఛతి ” 5-6

యగు నియమా ద్యష్టాంగయోగ నిష్ఠుల ముని బ్రహ్మవిదమును శీఘ్రముగనే పొందుచున్నాడు.

వాసిష్ఠ రామాయణమున నసిష్ఠుడు శ్రీరామునకు యోగమును గుఱించి నుడువుచు

“ద్వా క్రమా చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం చ రాఘవ ।

యోగో వృత్తి నిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ ॥ ”

ఓ రాఘవా ! మనోలయమునకు యోగము జ్ఞానము అని రెండు మార్గములుగలవు. యోగము వృత్తినిరోధము, జ్ఞానము సమ్యక్జ్ఞానము.

“అసాధ్యః కస్యచిద్యోగః కస్యచిద్జ్ఞాన నిశ్చయః ।

ప్రకారా ద్వా పురా దేవో జగద పరమేశ్వరః ॥ ”

లోకమున నన్నియు నందఱకు సిద్ధింపవు. ఒకానొకనికి యోగ మసాధ్యముగ నుండును. ఒకానొకనికి జ్ఞానము సాధ్యముగాకుండును. కావున పరమేశ్వరుడు యోగమార్గము జ్ఞానమార్గమని రెండు త్రోవలను చూపినాడు. యోగముచే యోగి సర్వులుండగుచున్నాడు.

“దహ్యంతే ధ్మాయమానానాం ధాతునాం హి యథామలాః ।
తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే దోషాః ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥”

అగ్నియందు కొలిమితిత్తులతో నూడబడగా సమస్తధాతువులు (పాపాశాసులు) నేవిధమున త్రుప్పు మొదలగు మాలిన్యము దహింపబడి విశుద్ధము లగుచున్నవో అట్లే ప్రాణాయామముచే నింద్రియముల మాలిన్యదోషము దహింపబడి నిర్మలము లగును. అద్ధాన జీవుడు పాపరహితుడై శుద్ధుడగును.

“ఆత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాద్యతే న హి ।
యోగాగ్నిర్దహతి క్షీప్రమశేషం పాపపంజరమ్ ॥”

ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి ।

ఆత్మజ్ఞానముచే ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ యాత్మజ్ఞానము యోగము లేక సిద్ధింపదు. యోగమును సగ్ని సమస్తపాపమును దహించును. అద్ధాన సాధకుడు నిర్మలజ్ఞానమును బడయగలడు. దానిచే మోక్షము నవలీల నొందును.

“ఇంద్రియాణాం జయే యోగం సమాదిప్తే దివానిశమ్ ।
జితేంద్రియో హి శక్నోతి వశే స్థావయితుం ప్రజాః ॥”

ఇంద్రియముల జయించుట యందు రాత్రిందినము యోగా భ్యాససే సాధనమని నుడువబడినది. ఇంద్రియముల జయించినవాడే ప్రజలనెల్ల వశపరచు కొనగలుగుచున్నాడు.

“నిమిషం నిమిషార్థం వా యత్ర తిష్ఠంతి యోగినః ।
తత్రైవ సర్వశ్రేయాంసి తత్తీర్థం తత్తపోవనమ్ ॥”

ఏచోచ్చట యోగనిష్ఠావరులైన యోగీశ్వరులు ఒక్కనిమిషము గాని నిమేషార్థముగాని నిలుతురో అచోచ్చటుననే ననుస్త శ్రేయములును కలుగుచున్నవి. అదియే పవిత్రతీర్థమును, తపోవనమును కాగలదు.

“జ్ఞాన నిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞోఽపి జితేంద్రియః ।

వినా యోగేన దేవోఽపి న మోక్షం లభతే ప్రియే ॥”

(జ్ఞానతంత్రే).

జ్ఞాననిష్ఠుడును, వైరాగ్యసంపన్నుడును, ధర్మవిదుడును, జితేంద్రియుడైనను యోగాభ్యాసములేక దేవుడైనను మోక్షమును పొందలేడు సుమా అని పరమేశ్వరుడు పార్వతికుపదేశించెనని కలదు.

“గురు ప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్ ।

శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధిం చ శాశ్వతీమ్ ॥”

గుర్వునుగ్రహమువలన యమాద్యష్టాంగయోగము లభించుచున్నది.

శివానుగ్రహమువలన శాశ్వతమగు యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

ఇట్లు యోగమహిమమును గూర్చి పలువురు చాల గొప్పగానుడివి యన్ని శ్రేయస్సులకును యోగమే మూలమని పేర్కొనియున్నారు.

గ్రంథవిషయము

ఈ చిన్నిగ్రంథము ‘అష్టాంగయోగసారము’ అను నది యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను నేనిమిది యంగములు గల యోగాభ్యాస విధానముల సారమును బోధించుచున్నది. యోగవిషయమును దెల్పు గ్రంథములు పెక్కున్నను నందు ముఖ్యములు హఠయోగప్రదీపిక, అష్టాత్తరోపనిషత్తులలో కొన్ని యుపనిషత్తులు, సీతారామాంజనేయూడులు యోగాంగముల విషయమును దెల్పుచున్నవి. కాని యీ చిలు పాత్రమున యమా

ద్యహంగముల వివరణము సంగ్రహముగ విషయగ్రహణమున కనుకూలముగ చక్కని తేటతెల్లముగు శైలిని వ్రాయబడి, పాఠకులకు యోగవిషయమున నుద్బోధ కలిగించు చున్నది. ఆసనవిషయములును హఠయోగాదులందు విశేషముగ నున్నను నందు సంగ్రహముగ ముఖ్యములగునవి మాత్రము పేర్కొనబడినవి. ప్రాణాయామవిషయము వట్టత్రనిరూపణ హంసోపాసనాది తంత్రగ్రంథవిషయములు నిందు సుబోధముగ తెలుపబడియున్నవి. రాజయోగమును గురించి కూడ సంగ్రహముగ నుపవబడి యట్టిరాజయోగలక్షణము లెట్టివో కూడ తెల్పబడియున్నవి.

గ్రంథకర్త్రవిషయము

ఈగ్రంథము తరిగొండ వెంకమాంబ వ్రాసినట్లుదీని మాతృకయగు శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రాచ్య పరిశోధనాలయపు గ్రంథభాండాగార మందలి నెం॥ 741 తాళపత్రగ్రంథమునందు వ్రాయబడి యున్నది, అందు వెంకమాంబయే తద్రంథమును వేంకటశైలమండేయుండి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి సన్నిధిని వ్రాసినట్లు గ్రంథాంతమున తెల్పుకొనియున్నది.

॥ అని నరాహస్యామి యష్టాంగయోగసా

రార్థముల్ భూదేవి కధికదయను

జెప్పినా డని సూతుడప్పుడా శౌనకా

దులకు బోధించె సంతోష మెసగ

ననియిట్లు తరిగొండ హరికటాక్షమున ను

బ్రహ్మణ్య గురుకృపా బన్నగాది

విభుచెంత నింజేటి వెంకమాంబ వసించి

యీ కృతి రచియించె నిదియువ్రాసి

గీ॥ చమవువారును వినువారు జన్మకర్మ
జలధి తరియింతు రీకథ నారమగుచు
శ్రీగురుపదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు
నుర్విమోచక బ్రహ్మాంబులుండు గాత ॥

గ్రంథారంభమున :—

సీ॥ వన్నె కెక్కిన నందవర చౌడమాంబను
శ్రీనివాసుని విరించిన నుతించి
శ్రీతరిగొండ నృసింహుని గీర్తించి
యావరాహపురాణ మలఘపద్య
కావ్యంబుజేసి యోగములందు విస్తార
ముగ రచించితిఁ గాన మొనసి సభల
నీయోగమర్థంబు తెఱగి చెప్పందగు
ననుచుఁ గొందఱు పల్కి రందువలన

గీ॥ నావరాహపురాణమందమరు యోగ
సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చటను భక్తి
యోగమేయించి యష్టాంగయోగసార
మనఁగ నీ కృతి రచియింతు నార్యులార ॥

అని చెప్పికొనియున్నది.

అందు ఆమె తానొక వరాహపురాణము వ్రాసినట్లును నందు
యోగవిషయము విపులముగా నచ్చటచ్చట వర్ణింపబడి యున్నట్లును,
పలువురు తన్న ఆ యోగవిషయముల సంగ్రహముగ దెల్పుమని కోరగ
నామేరకు ఈ యష్టాంగయోగసారమును వ్రాసినట్లును తెల్పియున్నది.
ఈమె యీ గ్రంథమునందు తప్ప వరాహపురాణమును వ్రాసినట్లే యితర

గ్రంథమునందును బేర్కొనలేదు. ద్విపదభాగవతమున నామె తా రచించిన కృతులన్ని నట్లు పేర్కొనినది.

“ నా చిన్ననాట నోనామాలునై న
 నాచార్యులెవరునా కానతీలేదు
 ఇక నేమి చెప్పుదు నెట్లనో వాణి
 యకలంకుడై జిహ్వాయందుండె గురుఁడు
 అటుగాన నారసింహాంకితశతక
 మటమీఁద నారసింహవిలాసకథయు
 నట రాజయోగసారాఖ్యసద్విపద
 నట కృష్ణనాటకం బదియును గాక
 నట పారిజాతాపహరణ సత్కృతియు
 నట రమాపరిణయంబును పెండ్లిపాట
 యట చెంచునాటకంబును నొక్కకథయు
 మరియును శ్రీకృష్ణమంజరి యవల
 నిరుపమ శ్రీరుక్మిణీనాటకంబు
 కరమొప్పు నలగోపికానాటకంబు
 విరచించి భక్తితో వేంకటశైల
 వరమందు తరికొండ వాసుఁ డైనన్న
 పరిపాలనము చేయ ప్రభువై తనర్పి
 కరుణార్ద్ర దృష్టితో కడతేర్తు ననుచు
 సరసవిజ్ఞానలక్ష్మ్యము నిచ్చినట్టి
 శ్రీనివాసస్వామి శ్రీపాదములకు
 పూని యర్పించితిప్పుడు సంతసమున ॥ ”

సంస్కృత వేటాచలమాహాత్మ్యమున నీ యష్టాంగయోగమును
గూర్చి యిట్లున్నది.

శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేటాచలమాహాత్మ్యే లష్టాంగయోగః ।
స్వరూపాదివర్ణనం నాన వష్టితమోఽధ్యాయోఽత్ర లష్టాంగశః ॥

అథ లష్టాంగయోగ స్వరూప సీమావణం ।

శ్రీ సూత ఉవాచ :—

ద్వైబ్రహ్మణీ వేదితవ్యే పరంచాపరమేవచ ।

అవరం బ్రహ్మ జీవన్తు త్మరాక్షర విభేదవాక్ ॥ 1

త్మరస్తు సర్వభూతం స్యాత్ కూటస్థోహ్యత్మరః స్మృతః ।

పరం బ్రహ్మతు సర్వాత్మా పరమాత్మా ప్రకీర్తితః ॥ 2

బిభర్తి సర్వలోకాంశ్చ ప్రవిశ్యంతర్నియచ్ఛతి ।

ఈశ్వరో యోఽవ్యయోనిత్యః స ఏవ పురుషోత్తమః ॥ 3

అతీతః త్మరమత్యర్థమత్మరంచ పరః పుమాత్ ।

యస్మాత్తస్మాత్తు విఖ్యాతో లోకేషా పురుషోత్తమః ॥ 4

ఇతి యోవేత్తి పురుషమసంమూఢః పరార్థవితో ।

ససర్వవిద్యజేదేనం వేంకటేశం సమాధినా ॥ 5

యస్తు వేదవిదాం శ్రేష్ఠో యోగమారభ్యబుద్ధిమాత్ ।

యమం చ నియమం చైవ వీరభేదాం స్తద్ధైవచ ॥ 6

ప్రాణాయామాంశ్చ వివిధాన్ ప్రత్యాహరంచ సాధయేత్ ।

ధారణం ధ్యానభేదాంశ్చ ససమాధిం ప్రసాధయేత్ ॥ 7

యమాదిధ్యాన పర్యంతాః సమాధేః సిద్ధిహేతవః ।

సమాధిః స్వాంగసహిత స్తస్యష్టాంగోయోగ ఉచ్యతే ॥ 8

- కుర్యాద్ధిప్రత్యహం యోగమేతావదితి నిశ్చయః ।
నిషిద్ధాచారతః పుంసో నివృత్తిర్భవ ఉచ్యతే ॥ 9
- స్వాధ్యాయోనియమః ప్రోక్తః స్వస్తికాద్యాసనం విదుః ।
రేచకః పూరకశ్చాపి కంభకశ్చేతి విశ్రుతః ॥ 10
- ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తః ప్రత్యాహారః స కథ్యతే ।
చిత్తోప సగమృతిర్యాతు విషయేభ్యశ్చయోగినః ॥ 11
- ఆత్మన్యేవాత్రమనసః స్థాపనం ధారణం స్మృతం ।
తైలధారావదచ్ఛిన్న జ్ఞానసంతాసలక్షణమ్ ॥ 12
- ధ్యానం స్యాదాత్మ విజ్ఞానం జ్ఞాతృజ్ఞేయాభిదాత్మకం ।
జ్ఞాతురేయస్యబుద్ధేశ్చ భేదజ్ఞానం యదా నహి ॥ 13
- పరిమానందజననే పరానందే చిదాత్మని ।
మనోయదా మహాయోగం సమాధిర్గీయతే తదా ॥ 14
- ఏవమభ్యస్యమేధావీ పంచకాల పరాయణః ।
తత్తత్కాల విధానోక్తమాచారంచ సమాచరేత్ ॥ 15
- సాయంకాలే ప్రతిదినం యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ।
వివిక్తదేశే కీటాది సర్వబాధావివర్జితే ॥ 16
- మృద్వాననే సుఖాసీనః స్వస్తికాద్యాసనే తథా ।
ఋజుకాయశిరోగ్రీవో నాసాగ్రస్యస్తలోచనః ॥ 17
- ఇడయా వాయుమాకృష్యకుంభయేచ్ఛశనైః శనైః ।
ఉద్భోధ్యకుండలీం సుప్తాంసుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ॥ 18
- యదాతు యోగినోదేహేజిహ్వసావర్తతే తదా ।
ఓమిత్సుచ్యాయేదోగీ వేదకేశశమునుసగళా ॥ : : 19

బ్రహ్మరంద్రా ద్వినిర్లచ్చృక్ ప్రవిశేదర్చిరాకృతిమ్ ।
అర్చిరాదికమార్గేణ ప్రవిశ్యపరమం పదమ్ ॥ 20

సాయుజ్యం వేంకటేశ స్యలభ్యానందీ భవేచ్చిరమ్ ।
యదిస్యాద్వేంకటేశస్య కైంకర్యే ధీర్బలీయసీ ॥ 21

తదా యోగః సిరః కుర్యాదుపదేశాద్గురోః స్వయమ్ ।
పూర్వోక్తేనైవ మార్గేణ యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ॥ 22

ఇడయావాయు మాకృత్యసుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ।
అర్చిషానహకోష్ఠాగ్నేః ప్రవిశేద్ధృదయాం బుజమ్ ॥ 23

తత్రస్థంకేశవం బుద్ధ్వా శంఖచక్రగదాధరమ్ ।
ఆజ్ఞాస్థానమతీ త్రైవనం భూమధ్యం ప్రవిశేత్సుగః ॥ 24

సీవారశూకవత్సూక్ష్మం తత్రపశ్యేత్ క్రియః పతిమ్ ।
సహస్రపత్రకమల మధ్యస్థంచంద్రమండలం ॥ 25

తత్ర పశ్యేద్రమాధీశం సురాధీశం సుధాత్మకమ్ ।
తత్సంకల్పాచ్చంద్రబింబాత్ప్రసత్పియూషబిందునా ॥ 26

అంతర్బహిస్తథావ్యాప్తం స్వస్యదేహం విచింతయేత్ ।
సుషుమ్నాయాస్తథామార్గాదపరుహ్యశనైః శనైః ॥ 27

ప్రాణాదీం స్థాపయేద్వాయా తత్రత్థానేషు పూర్వవత్ ।
ఏవంచ ప్రత్యహం కుర్వౌ సంధ్యామధ్యమరాత్రిషు ॥ 28

నినా హస్తేన కుర్వీత వా యోగ్ధారణమాత్మని ।
శరీరాదధికం వాయుం ద్వాదశాంగుళమానకం ॥ 29

శరీరేణసమం కుర్యాన్నూనం వా వాయుమాత్మని ।
ఏవమభ్యాసయోగేన వజ్రకాయో భవేన్నరః ॥ 30

కాలమృత్యువినిర్జిత్య జీవేదాచంద్రతారకం ।

అస్యయోగస్య విఘ్నశ్చేద్యనంతి బహవో భువి ॥

31

అఽఽఽ యోగ సిద్ధ్యర్థం వేంకటాహ్వయభూధరే ॥

ఇతి శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యే అష్టాంగ
యోగ స్వరూపాదివర్ణనం నామషష్ఠితమోఽధ్యాయోఽత్ర అష్టావింశతిః.

ఈ యష్టాంగయోగ స్వరూపాదివర్ణనమే తెనుగున నీమె వ్రాసిన
వేంకటాచలమాహాత్మ్యమున గలదు. ఆ గ్రంథస్థభాగమే వేరుగా నొక
తాళిపత్రమున లిఖంపబడియున్నది. ఇదియే యీ గ్రంథమునకు మాతృక.
ఆకారణముచేతనే నీ యష్టాంగయోగసారమును కృతినొక ప్రత్యేక
గ్రంథముగా నెచటను బేర్పొసలేదు. వేంకటాచలమునఁ గాలము భక్తితో
గడపు నీమె వేంకటేశ్వరుఁడు యోగపురుషుఁడౌట ప్రాణాయామాదినాధన
ములందు లక్ష్మ్యభూతుఁడగువాఁడు శ్రీవేంకటేశుఁడని ప్రతిపాదించు
సంస్కృత వేంకటాచలమాహాత్మ్యమునగల యీ యష్టాంగయోగ స్వరూ
పాది వర్ణనమును బ్రత్యేకముగ గూడ లోహోపకారార్థము వ్రాయుట
మొంతయు సమంజసము.

“ యదాతు యోగినోదేహే జిహ్వాసావర్తతే తదా ।

ఓమిత్యుచ్చారయేద్యోగీ వేంకటేశ మనుస్మరన్ ॥

బ్రహ్మరంద్రాద్విసిర్గచ్ఛన్ ప్రవిశేదర్చిరాకృతిమ్ ।

అర్చిరాదికమార్గేణ ప్రవిశ్య పరమం పదం ॥

సాయుజ్యం వేంకటేశస్యలభ్యానందీ భవేద్భిరమ్ ”

వేంకటాచలమాహాత్మ్యమ్

యోగియైన నానికెప్పుడు దేహమును విడువ నిచ్చువాడనునో అప్పుడతడు 'ఓం నమో వేంకటేశాయ' యను వేదశాస్త్రాక్షరిని జపించవలయును. అప్పుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరూప్రమునుండి వెడలి అర్చిరాదినూర్గమున ఉపనిషదమును బ్రవేశించి శ్రీవేంకటేశ్వర సాయ జ్యమునందే చిరమఖండానందము ననుభవించును.

యోగులగుచో కనుభవముననున్న యీ యోగిషయ మీచిన్ని పౌత్రమునఁ జక్క-గాఁ బొందుపరుపబడి పాఠకుల కాధ్యాత్మికజ్ఞానము బాడమచేయుచున్నది. ఇట్టి గ్రంథములనెన్నే నవోత్పించు దేవస్థానపు లభికారుల ప్రయత్నములును ముదావహములు.

ఇట్లు

పం. బాలకృష్ణమూర్తి.



శ్రీగురుభ్యో నమః.

అష్టాంగయోగసారము

కం॥ శ్రీగణనాథుని దుర్గను

బాగుగ శంకరుని క్షేత్రపాలుని వాణి

శ్రీగురు సుబ్రహ్మణ్యుని

యోగుల సురమాని భక్తియుతుల గొలుతు ॥

సీ॥ వన్నె కెక్కిన నందవరచౌడమాంబను

శ్రీనివాసుని విరించిని నుతించి

శ్రీతరిగొండ సృసింహుని గీర్తించి

యా వరాహపురాణ మలఘుపద్య

కావ్యంబుఁ జేసి యోగము లందు విస్తార

ముగ రచించితిఁ గాన మొనసి నభల

నీ యోగమర్కంబు లెఱిగి చెప్పం దగు

ననుచుఁ గొందఱు వల్కి రందువలన

గీ॥ నా వరాహపురాణమం దమరు యోగ

సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చటను భక్తి

యోగమే యుంచి యష్టాంగయోగసార

మనఁగ నీకృతి రచియింతు నార్యులార ॥

వ॥ మదపచారంబు ఊమించి తత్కథాక్రమం బెల్లన్మను.

చం॥ వెలయు పురాణధర్మములు వేడ్క-గ నూతుఁడు దెల్ప శౌనకా

దులు విని యొక్క నాఁడు బహుదు స్తర యోగవిధానమర్కముల్

దెలుపుమటన్న నా ఘనుఁడు ధీరతమీరఁగ నమ్మునీంద్రుల

గలయగఁ జూచి యిట్లనియె గౌరవమొప్ప గురుందలంచుచు ॥

సీ॥ వినుడి సంయములార మును భూమిదేవి కీ

యష్టాంగయోగంబు లా వరాహ

దేవుండు దయ నుపదేశించిన విధంబు

సాత్యవతేయుఁ డాశ్చర్యముగను

విని నాకుఁ జెప్పినవిధము మీకెఱిగింతు

నారీతు లెట్లన్న నమర మీకుఁ

జెప్పెద నొకనాఁడు శ్వేతకిరీస్వామి

నీతీంచి ప్రణమిల్లి యిష్టముగను

సీ॥ ధారుణీదేవి యడుగఁగా దయను బోత్రి

వైష్ణవాచారధర్మముల్ వరుసగాను

జెప్పగా విని సంతోషచిత్త యగుచు

నల మహీకాంత విభు నిట్లు లడుగఁ దొణఁగె ॥

శా॥ దేవా ! జ్ఞానవిరక్తిభక్తులను సాధింపఁ ద్విజుల్ నిత్యమున్

ధీవిశ్రాంతి నొసంగు మోక్షగతియందే లక్ష్మ్యమున్ నిల్పుచున్

గావింపందగినట్టి సత్కృతువులన్ గావింపగావచ్చునో

పోవీడం దగునో యథార్థముగఁ దత్పుణ్యసితిన్ జెప్పవే ॥

వ॥ అని యడిగిన భూదేవిని శూచి వరాహస్వామి యిట్లనియె.

బ్రహ్మసాయుజ్యప్రాప్తివిధానము

సీ॥ భాసురవిజ్ఞాన భక్తివై రాగ్యముల్

గలిగినవారై నఁ గర్మములను

విడువగాఁ దగ దది వేదోక్తమార్గంబు

గాన సల్పందగుఁ గ్రమముగాను

స్నానసంధ్యాదులు సవనముల్ నిజశక్తి

కొలఁది సల్పందగుఁ గోరెన్ విడచి

హరి కర్పితం బని యాచరించిన హరి
సంతుష్టుడగు నదే సత్ఫలంబు

గీ॥ గనుక విప్రులు వేదమార్గక్రమమున
జన్మములు సేయుచున్న సీశ్వరుడు మెచ్చి
యిష్టఫలములఁ దా¹ వారి కిచ్చుచుండు
నందుచే జన్మములొనర్చు రాధ్యులెల్ల ॥

వ॥ ఇవిధింబున మదాజ్ఞాధారులై నిష్ఠామ సత్తత్త్వంబుల నాచరింప
వలయు నట్లాచరింపక మదాజ్ఞోల్లంఘనంబుఁజేసినవారు దోషయుక్తు
లగుదురు గావున సద్బ్రాహ్మణులు యజ్ఞానోపత్త్యర్థంబు లాచరించుదురు.
అందుఁగొందఱు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థధర్మంబులొనరించి,
తత్త్వజ్ఞులై సన్యసించి కర్మముక్తులై ప్రణవోచ్ఛారణంబుసేయుచు సీశ్వర
ధ్యాన నిష్ఠాగరిష్టులై మఱువక నారాయణ స్మరణంబుఁజేయుచు నివిధం
బున సన్యాసవిధిఁ గొన్నియ²ద్దంబు లొనరించి పరిపూర్ణ జ్ఞానోదయంబైన
పిమ్మట విధివత్తుగా దండకమండలువుల విడిచి యవధూతాశ్రమంబు నంగీ
కరించి శీతోష్ణసుఖదుఃఖా³ది ద్వంద్వాతీతులై సచ్చిదానంద నిత్యపరిపూర్ణ
బ్రహ్మను సంధానంబు సేయుచుండవలయు నట్లు చేసినవారు బ్రహ్మ
సాయుజ్యంబు నొందుదురని చెప్పి వరాహస్వామి మఱియు నిట్లనియె.

బ్రహ్మద్వైవిధ్యము

సీ॥ వెలది బ్రహ్మము రెండు విధములై యుండుఁ బ
రాపరంబు లనంగఁ బ్రబలు నందుఁ
బర మక్షరంబు నపరమా క్షరం బీ క్ష
రంబు జీవుం డక్షరంబు విమల

కూటస్థుఁడనఁబడు, పాటింపఁ బరమాత్ముఁ
 డతఁడె, సరేశ్వరుం డతఁడె గురుఁడు
 పురుషోత్తముఁడు సర్వపూర్ణుడౌ బ్రహ్మాంశ
 జుండనఁదగిన జీవుం డవిద్య

గీ॥ నంటి పరిమితిలేని దేహంబులందుఁ
 జొచ్చి వెడలుచు బహుమోహ శోకవార్ధ
 లందు మునుఁగుచుఁ దేలుచు నహముఁ బెంచి
 భూరికర్మంబు లొనరించి పుట్టు గిట్టు ॥

వ॥ అట్టి జీవుం డనిద్యోపాధిచేత భిన్నుండగుచు ననేక దేహంబు
 లెత్తుచుండు, నందుఁ గొన్నిదేహంబులందుండి మిక్కిలి పాపకర్మంబులు
 చేసి యథోగతి నొందుచు నిష్కామపుణ్యకర్మంబులు చేసి యూర్ధ్వగతిఁ
 బొందుచుఁ బుణ్యపాపవిశ్రేకర్మంబులు చేసి సుఖదుఃఖంబులనుభవింపుచు
 మర్త్యలోకంబుఁ బుట్టుచు గిట్టుచు నుండు నందుఁ గొందఱు కామ
 భోగాదిసక్తులై యుందురు మఱియును.

ఉ॥ కామముచే గ్రతుఁడముఖకర్మము లొప్పుగ నాచరించి ను
 త్రానిపురాదిలోకములఁ దక్కగఁజేరి సుఖంబు లొంది యం
 దేమఱియున్న పుణ్యతత్తు లెప్పుడు నాశమునొందు నప్పుడే
 భూమినిఁ బుట్టి క్రమమొన నోవుచు వచ్చుచునుండు రెప్పుడు॥

స॥ అందుఁ గొందఱు యోగాభ్యాస నిష్ఠులై సత్పదంబు నొందు
 దురనిన విని భూదేవి యిట్లనియె.

గీ॥ ఘనతరములై న యోగప్రకారములను
 దేవ సత్కృపతో నాకుఁ దెలుపవలయు
 ననుచుఁ బ్రార్థింప ముదమంది యా వరాహ
 దేవుఁ డిట్లని నాభూమిదేవి కపుడు ॥

యోగమార్గక్రమము

వ॥ యోగమార్గక్రమం బెట్లనిన గురూపదేశ క్రమంబుగా యమ
సమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధ్యానధారణ సమాధులనియెడి
ష్టాంగయోగంబు లభ్యసింపవలయు నందు యమం బెట్టిదనిన.

యమస్వరూపము

సీ॥ జగతి సహింసయు సత్య మస్తేయంబు
బ్రహ్మచర్యం బార్జవంబు క్షమయు
సతిదయ ధృతి మితాహారముల్ శౌచంబు
నీవది యమము లక్షెట్లు లనిన
సకలజీవులకుఁ క్లేశంబు బుట్టింపకు
న్నట్టిచంద మహింస యనగఁ బరగు
నవని నందఱ కిష్టుఁడై దబ్బరాడకు
న్నట్టి చందము సత్య మన్యధనముఁ

గీ॥ గోరి మాయలఁబన్ని కై కొనఁదలంప
కుండు టస్తేయ మనఁబడు నొరులసతుల
మాతృభావముగాఁ జూచుమతము బ్రహ్మ
చర్యమన నొప్పుచుండు నో సరసిజాతీ ॥

గీ॥ సారదయ భూతమైత్రి, యార్జవమనంగ
నకుటిలత్వ మగున్ క్షమయనంగ నోర్పు
ధృతి యనంగ ధైర్యమనఁదగు, మితసుభుక్తి
యనగ మితభోజనము, శౌచమనంగ శుద్ధి ॥

వ॥ యమం బీవదివిధంబులఁ జెప్పందగు నింక నియమంబు లేయ్యవి

నియమస్వరూపము

యోగశాస్త్రరతియు, సత్పాత్రదానంబును, సంతోషంబును, లజ్జయు, వ్రతంబును, మతియును, ఆస్తిక్యంబును, ఈశ్వరార్చనంబును దవంబును, జపంబును, సననాంబు నీ దశవిధంబులైన నియమంబులందు, వాదాన్నదశాస్త్రంబు లుదరపోషణార్థంబని నిరసించి, మోక్షప్రద శాస్త్రంబు లభ్యసించుట యోగశాస్త్రరతియగు. తనకుఁ బ్రాపంబైన ధనంబుగురుద్విజార్థులకు సమర్పించుచుండుట పాత్రదానంబగు. లాభాలాభ శుభాశుభ సంయోగవియోగ మానావమానస్తుతినిందాదుల మోదభేదంబులు లేకయుండుట సంతోషంబగు. సుజనసాంగత్యంబువలనఁ దన దుర్గుణంబులఁ దాఁ దలఁచి తన్ను దా నిందించికొని దుర్గుణంబులమాని సుగుణంబు లభ్యసించుట లజ్జయగు. తా సంతృప్తిచేయు మోక్షసాధనంబు విమవక యాచరించుట వ్రతంబగు. తాఁజేయు యోగంబునకు రోగదారిద్ర్యసంశయ శాస్త్రవాద రసవాద దుర్జనసహవాసాది విఘ్నంబులు వచ్చినప్పటికిని జలంపకుండుట బుద్ధియగు. మతభేదపురాణేతిహాసాది సద్బ్రాహ్మణ్యంబులను శ్రద్ధతోఁ జూచి సారార్థగ్రహణంబుఁజేయుట ఆస్తిక్యంబగు. అతితేజోమయంబైన యీశ్వరస్వరూపంబును గురుముఖంబుగా నెఱిగి హృత్తమలమందు మనంబున ధ్యానించి పూజించుట యీశ్వరార్చనంబగు. గురువాక్యంబు సత్యంబుగా నమ్మి చెప్పిన నియమంబు తప్పక కష్టంబున కోర్చి నడపుట తపంబగు. జప్యజప్యంబులయందుఁ దనకు గురుం డుపదేశించినమంత్రంబు నిశ్చలుండై విడువక జపించుట జపంబగు. నీ షడియు నియమంబులగు నిట్టి యమనియమంబు లిరువదియు సంతశ్శుద్ధిప్రదంబులగుం గావున వీని నభ్యసించి యంతశ్శుద్ధి నొంది కీటాది జంతువులు మెడలకుండునట్టి విజన స్థలంబునందుఁ జేలాజనకు శాస్త్రరంబుగా నాసనంబు నిర్మించి యంద ఆసనంబు లభ్యాసంబు సేయవలయు నష్టవిధం బెట్లనిన.

ఆసనములు

సి॥ పద్మాక్షి విను మెనుబదినాల్గులక్షతై
 నట్టి యాసనము లం దతిశయములు
 నలువొప్ప నెనుబదినాల్గాసనంబు లం
 దధికంబు లష్టాదశాసనంబు
 లటువంటి యష్టాదశాసనంబులలోన
 నతిశయించినవి సిద్ధాసనంబు
 భద్రాసనంబును బద్మాసనంబును
 సింహాసనంబు వి చెప్పదగిన

గీ॥ నాలుగాసనములయందుఁ జాలవేటి
 యనఁగ నొప్పుచునుండు సిద్ధాసనంబు
 పొలఁతి యష్టాదశాసనంబుల విధములు
 వినుము వేర్వేరఁ జెప్పెద విశదముగను ॥

ప॥ స్వస్తికాసన, గోముఖాసన, వీరాసన, కూర్మాసన, కుక్కు-
 రాసన, ఉత్తానకూర్మాసన, ధనురాసన, మత్స్యేంద్రాసన, పశ్చిమోత్తా-
 నాసన, మయూరాసన, సిద్ధాసన, మతాంతరసిద్ధాసన, భద్రాసన,
 వ్యాసన, మతాంతరపద్మాసన, బద్ధపద్మాసన, సింహాసన, శవాసనంబు
 లు నీ యష్టాదశాసనంబులయందు స్వస్తికాసనం బెట్లన్నను.

స్వస్తికాసనము

గీ॥ తరుణి విను జానుజంఘికాంతరములందుఁ
 బదము లొదికిలిగా నుంచి పదిలపరచి
 యున్ననది స్వస్తికాసనంబొనరు గోము
 ఖాసనం బెటు లనుఁ బద్మాక్షి వినుము ॥

గోముఖాసనము

వ॥ ఎడమకాలి మెడిమ కుడివీపుప్రక్కగాఁ గుడికాలి మెడిమ నెడమ వీపుప్రక్కగా మోకాటిమీఁద మోకాలు కదియఁచుచి కూర్చున్న నది గోముఖాసనం బగు.

వీరాసనము

ఒకపాదము తొడక్రింద నొకపాదముతొడమీఁదనుచి కూర్చున్న నది వీరాసనం బగు.

కూర్మాసనము

ఆధారమున కుభయపార్శ్వముల రెండుకాళ్ళమెడిమలు కదియ హత్తించి చక్కగాఁ గూర్చున్న నది కూర్మాసనం బగు.

కుక్కుటాసనము

పద్మాసనముగానుండి మోకాళ్ళతొడలసంఘటఁ జేతులను దూర్చి రెండుహస్తములు నేలనూని పద్మాసనంబుపై కెగసి నట్లుండుట కుక్కుటాసనం బగు.

ఉత్తాన కూర్మాసనము

ఇట్లు కుక్కుటాసనస్థుడై యుండి రెండు చేతులను మెడనుబట్టు కొని కూర్మమువలె వెలికిలబడియున్ననది యుత్తానకూర్మాసనం బగు.

ధనురాసనము

పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతుల ధనురాకృతిగా వీపు వెనుకగాఁ జెవులకు సరిగాఁ బట్టియుండుట ధనురాసనంబగు.

మత్స్యేంద్రాసనము

ఎడమతొడమొదట కుడిపాదమునిచి మోకాళ్ళమెలుపలగా నెడమ చెయ్యి చుట్టినట్లుగాఁ గుడిపాదము పట్టుకొని పెడపాటలఁబడియున్న నిది మత్స్యేంద్రాసనంబగు. దీనివలన జఠరాగ్ని ప్రకారించి యాక్షిరోగములు నశించును. అభ్యాసమువలనఁ గుండలిని మేలు కొల్పును. పురుషునకు దండస్థిరత్వంబు కలుగు.

పశ్చిమోత్తానాసనము

భూమిని అనుసల్లుగా రెండుకాళ్ళు చక్కగా నాచి నడుమువంచి మోకాళ్ళమీఁదలలాట ముంచి రెండుచేతులు నాచి రెండుకాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను రెండుచేతులఁబట్టియున్నది పశ్చిమోత్తానాసనంబగు. దీని వలన వాయువు పశ్చిమసూర్యముగా నడుచును. జఠరాగ్నిపుట్టి కడుపు పలుచనై రోగములు నశించును.

మయూరాసనము

హస్తములు రెండు నేలఁబూని మోకేతులు రెండు నాభిమీద ప్రక్కలనుంచి ముఖము మీఁదికెత్తి రెండుకాళ్ళు నాచి నెమిలికొనవలె పైకెత్తుకొని యున్నది మయూరాసనంబగు. దీనివలన సుదకుల్యాది రోగములు నశించి జఠరాగ్నిప్రకాశించి, విచమునై నను జీర్ణముజేయును.

సిద్ధాసనము

ఎడమకాలిమెడిమ మూలాధారమందును, కుడికాలిమెడిమ లింగ స్థానమందును నుంచి యేకాగ్రచిత్తముగా శిరోగ్రీవాభుజులు చక్కగా నునిచి నడుము నిక్కించి భూమధ్యావలోకనంబు చేయుచున్నది సిద్ధాసనంబగు. దీనివలన మోక్షద్వారకవాటభేదనంబగు.

మతాంతరసిద్ధాంతము

లింగస్థానోపరి యెడమమెడిను నునిచి దానిపైన కుశిమెడిమ నునిచిన నిదియే మాతాంతరసిద్ధాంతసంఖ్య. ఇదే యుక్తాననం బగు.

భద్రాననము

మెడిమలు రెండు నుడాధఃప్రదేశ లింగపార్శ్వములనుంచి రెండు పాదపార్శ్వముల రెండుచేతులబట్టి కదలకుండిన నిది భద్రాననం బగు. దీనివలన విషములు, సమస్తవ్యాధులు హరించును. ఇదే గోరక్షాననం బగు.

పద్మాననము

ఎడమతోడమీఁదఁ గుడిపాదము, కుడితోడమీఁద నెడమపాదము నునిచి వెన్నుగుండా కుడిచేత నెడమతోడమీఁదనున్న కుడిపాదముబొటన వ్రేలినిబట్టి, అటువలెనే వెన్నుగుండా యెడమచేతఁ గుడితోడమీఁద నున్న యెడమపాదముబొటనవ్రేలును బట్టి హృదయమందుఁ జురుకంటు నునిచి నాసికాగ్రంబుఁ జూచుచున్న నిది పద్మాననం బగు. దీనివలన వ్యాధులు నశించును.

మతాంతరపద్మాననము

ఎడమతోడనుండును కుడిపాదము వెలికిల నునిచి కుడితోడనుండు నెడమపాదము వెలికిల నునిచి హస్తములు రెండును రెండుతోడలమీఁద వెలికిలగానునిచి నాసాగ్రమందు లక్ష్యంబునునిచి దంతమూలమున నాలుక హత్తించి ముక్తమందుఁ జురుకంటునునిచి మెల్ల న వాయువును నిలిపియున్న నిది మతాంతరపద్మాననం బగు. దీనివలన సర్వవ్యాధులు నాశనమౌను. ఇదే ముక్తపద్మాననం బగు.

బద్ధపద్మాసనము

హస్తములు రెండు హత్తించి పద్మాసనముగానుండి చుబుకంబు వక్షమందు హత్తించి చిత్తమందు ధ్యానంబునీయుచు సపానవాయువు నూర్ధ్వముగా నడువగా కుండలీశక్తియు క్షమై సీలిపిన ప్రాణవాయువును విడువగా నిది బద్ధపద్మాసనం బగు. దీనివలన సతిశయమైన జ్ఞానబోధ కలుగును. దీనివలన నాడీద్వారములందు నాయువు నిలుచును. ఈ విధ ముననే మరణమునొందిన చుట్టు లగుదురు.

సింహాసనము

లింగాంధోభయపార్శ్వములందు ఎడమకాలి మెడిమ దక్షిణ పార్శ్వమున గుడకాలిమెడిమ యెడమపార్శ్వమున నానించి చేతులురెండు మోకాళ్ళమీఁదుగా నాచి విసింపబడిన వ్రేళ్ళుగా నునిచి (నోరు దేటు చుక నాసికాగ్రమున లక్ష్మ్యమునునిచియున్నది సింహాసనంబగు.) దీనివలన మూలొడ్డాణ జాలంధరబంధత్రయము సంధానంబు కలుగు. ఇది శ్రేష్ఠ మైన సింహాసనం బగు.

శవాసనము

భూమియందు శవమువలె వెలికిలగాబడి కాళ్ళురెండు బొటన వ్రేళ్ళుసరిగాఁ గూర్చినట్లుగా నాచికొని హస్తములురెండు వక్షమందు గదియనుంచి పండుకయున్నది శవాసనంబగు. దీనివలన సహస్తాసనములు వేయుటవలన గలిగిన బడలిక తీరి చిత్తశ్రాంతినాధనమై యుండును.

ఈ క్రమంబుగా నాసనాభ్యాసంబులుజేసిన నాడులు వశీకృతం బులై దేహంబునకు జవలఘుత్వంబులు కలిగి సర్వరోగహరణంబై శరీరంబు వశవర్తియగుం గావున దీని సాధించిన యనంతరంబున బ్రాణ యామంబు జేయవలయును. అదెట్లునన,

ప్రాణాయామము

ప్రాణవాయువును కేచించి చంద్రనాడిచేతఁ బూరించి, యథా శక్తిగా నిలిపి తిరుగ సూర్యనాడిచేత మెల్లనెముదరమున విడిచి, తిరిగి ప్రాణవాయువును సూర్యనాడిచేత మెల్లనె యుదరమునఁ బూరించి శాస్త్రప్రకారముగాఁ గుంభకమును ధరించి తిరుగ చంద్రనాడిచేతను విడువవలయును. సూర్యమున విడుచునో ఆచూర్ణముననే పూరించి ధరించవలయును. మొదటి సూర్యమునకుండు రెండవసూర్యమున త్వరపడక మెల్లనె విడువవలయును. ఇదియందు పూరించి కుంభించి పింగళనాడిని విడిచి తిరిగి పింగళనాడిని పూరించి కుంభించి ముడయందు విడువ వలయును. ఈ క్రమముగా సూర్యచంద్రనాడులచేత వాయువు నెంత యుక్తమో యంత విడిచి యెంత యుక్తమో యంత డించి యెంత యుక్తమో యంతే విలువవలయును ఈ క్రమమున జేయుచేచక పూరక కుంభక త్రయము నొక్క ప్రాణాయామం బగు. ఉదయమధ్యాహ్న సాయంకాలార్ధరాత్రిముల కాలమున కిరువది చొప్పున కుంభకములు మెల్ల మెల్ల నేమ నెరుబదిగ దివదినమును సభ్యసింపవలయును. అపుడు ప్రాణ నిరోధమగుచుండగాఁ జెమటపుట్టినట్లయినఁ గనివ్వంబగు. వణకు బుట్టినట్లయిన మధ్యమంబగు. నూటిమాటికిఁ బద్మాననం బెగసినట్లయిన నుత్తమంబగు. దీని యభ్యాసమనఁ బుట్టినచెమటను మర్దనంబుచేయగాఁ దనవునకు దృఢత్వలక్షుత్పన్నములు ఘట్టును. ఈ ప్రాణాయామముచేతను మూడు నెలలమీదట నాశీశుద్ధికలుగును. ఇది ప్రాణాయామంబగు. ఇంక ప్రత్యాహారం బెట్లనిన.

ప్రత్యాహారము

సీ॥ శ్రీగురుభోగా విశేషతఁగల బుద్ధి
చే మానసమును సుస్థిరముఁ జేసి

యా మతియం ద్రింద్రియ వ్యాప్తు లణగింప

నందోష్ఠగా నిల్పు ననిలగతులు

కమఠ మంగమి లను గదలనీయక కుక్షే

యందు దాచినరీతి సఖిలవిషయ

కరణానిలములఁ జక్కగఁ బట్టి నిల్పుగా

నదియె ప్రత్యాహార మనగఁ బరగు

గీ॥ దాన దేహంబు సుస్థిరత్వంబు నొందు

దీపితంబుగ నేకాగ్ర దృష్టి నిలుచు

దీని సాధించి యటమీఁద ధ్యానయోగ

మెలమి సాధింపనలె నది యెట్లు లసిన. ॥

ధ్యానయోగము

గీ॥ రోషదుర్భాసవై కల్యణోపములను

కవటవంచనముల వీడి గర్వి మణించి

సద్గుణాక్తులు వినుచును శాంతుఁ డగుచు

నెపుడు కరువలి నూని సర్వేంద్రియముల ॥

చ॥ అపు డుపసంహరించి గురుఁడనతియిచ్చిన లక్ష్యముద్రలం

దుపముగ(?)మాననంబు నిడి యొంజొక చింతయులేక చిత్తమున్

జపలత బొందనీయకయు పడవనజంబులఁ నూని లోనఁదా

నెపుడుఁ జలించకున్న మతి కింపొనరించెడి ధ్యానయోగమై ॥

ఇది ధ్యానయోగంబగు నింక ధారణాయోగంబెద్ది యనిన.

ధారణాయోగము

చరణాది జానుపర్వంతంబు వృక్షీతత్త్వంబున కధిదై వతంబై న
బ్రహ్మకు లకారయుక్తంబైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ
బృక్షీజయంబుగలుగు. జాన్వాది నాభిపర్వంతంబు జలత త్వంబగు, తదధి

దై వతంబై న విష్ణుని వకారయుక్తంబై న వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప నలిలజయంబు గలుగు. నాభ్యాది హృదయపర్యంతం బగ్ని తత్త్వంబగు, తదధిదైవతంబయిన రుద్రుని రవర్ణయుక్తమైన వాయు ధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప నగ్నిజయంబు గలుగు. హృదయాదికంఠ పర్యంతంబు వాయుతత్త్వం బగు. తదధిదైవతంబైన మహేశ్వరుని యకార యుక్తంబై న వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప పవన జయంబు గలుగు. కంఠాదిబ్రహ్మరంధ్రపర్యంతం బౌకాశతత్త్వం బగు. తదధిదైవతంబైన బిందుమయగగనశరీరుడైన సదాశివుని హకార యుక్తంబై న ప్రాణపవన ధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ దన్మయత్వం బును గగనజయంబును గలుగు. ఇట్లు ధారుణియు, వారుణియు, నాగ్నియు, మారుతియు, వ్యోమియు నన పంచధారణాభ్యాసాభ్యాసంబునఁ బంచభూతజయంబు గలుగు. ఇవ్వీధంబున

గీ ధ్యానమభ్యాస మొనరింప తలఁగకపుడు

మానసము నిల్చు మది నూని మతియు నిల్చు

బుద్ధి నిలిచిన నానందపూర్తి గలుగు

నదియె ధారణ యండ్రు యోగాఘ్య లవని॥

ఇది ధారణ యోగంబగు నింక సమాధి యెట్లనిన.

సమాధి

ఆసన జయంబునను గుంభకసిద్ధిచేతనున్న స్థితిర్మలంబైన జ్ఞాన భానుప్రకాశంబుచేత మాయాంధకారంబు నడంచి ప్రకాశించు మానసంబు నాత్మకాశంబు నందుఁ గూర్చి తన్మయత్వంబు నొంది శాంతవర్తనమై సంయోగవియోగ సుఖదుఃఖంబుల మఱచి బ్రహ్మపదప్రాప్తభావన నిశ్చలనందభరితంబైన స్వానుభవబోధంబై సమాధియగు. ఇయ్యట్టాంగ యోగాభ్యాసంబుఁ జేయువారి కీసమాధియే ఫలితార్థంబగు, నట్టివారు

సహృషదంబు నొందుదురు. ఇవి స్థూలాష్టాంగ యోగంబులగు. ఇంక
మంత్రలయ హతయోగంబులు గల వని వరాహ స్వామికి మ్రొక్కి
కాదేసి యిటనియె.

గీ॥ దేవ యష్టాంగయోగముల్ తెలియ వింటి
రమ్యతరమంత్రలయ హతరాజయోగ
మలను నామీద దయయుంచి తెలుపు మనిన
శ్వేతకిటి భూమిదేవి నీక్షించి పలికె॥

క మంత్రయోగ విధానంబు జెప్పెద నెట్లనిన.

మంత్రయోగవిధానము

సీ॥ పూని విసర్జనస్థానంబునందుడు
నాధారకమలంబునందు వ శ ష
సలు నాలుగై న రేకులయందు దీపించు
విఘ్నేశుఁ డచ్చట వెలుగుచుండు
దానికి సంగుళద్వయముపై నుత్పత్తి
కై న స్వాధిష్ఠానమందు బ భ మ
య ర ల కారము లుండు నది యాఱుదశములం
దజుఁ డుండు నుత్పత్తి కాధ్యక్షుఁ డగుచు

గీ॥ మెరిసి యష్టాంగుళములకు మీద డాది
ఘాతవర్ణావళిని గూడి పదిదశముల
నొప్పు మణిపూరకము నాభి నుండు విష్ణుఁ
డచటఁ దా స్థితిక ర్తయై యమరుచుండు॥

సీ॥ పదియంగుళములకుఁ బైహృదయస్థాన
మం దనాహతపద్మ మమరు, కాది

తాంతవర్ణంబు లుండగ పదిరెండైన
 దశములచే నొప్పు దానియంద
 సధికుడై లయకర్తయైన రుద్రుండు ముండు
 నావల నది గురై డుగుళములు
 పై విశుద్ధులు బుండు, భావింప కంతంబు
 నందు అతిలుపదాతురళము

గీ॥ లందు వెల్లు సహస్రం డచట నుండు
 దాని మీదట నాజ్ఞాభిధానచక్ర
 మున హకారక్షకారంబు లొసరు నచట
 నున్నతంబుగఁ బరమాత్మ యొప్పుచుండు ॥

సీ॥ అటదానిపైన సహస్రారకమలంబు
 శీర్షంబునందు భాసిల్లుచుండు
 నది యమృతస్థాన మగు, దేహవృక్షంబు
 నకు మూలమై గురునకు నివాస
 మగు నిడాపింగళలం దేకవింశతి
 నాహస్రములు మఱి మట్కతంబు
 లైన శ్వాసములు ప్రాణాపానలిశింబు
 లై హంసలై యజసాఘ్ని నొందు

గీ॥ నట్టిశ్వాసలు గణపతి కాఱునూరు
 జలజసంభవ విష్ణు రుద్రులకు సంగ్ఖ్య
 దప్ప కాతేసీవేలు సకాశివునకు
 నొగిఁ బరాత్మకు గురున కొక్కక్కవేయి ॥

వ॥ ఈ ప్రకారంబుగా సప్తకమలంబులందు హంసలు ద్రొక్కు
 చున్నప్పటి కాలఘటికాక్రమంబెట్లనన్నను.

హంసలకౌలప్రమాణము

సీ॥ ఆధారమున హంసలాలు నూ రర్పితం
 బగువేళ కొకటియరె నగడియ
 పది చినాడులు నగు వరగ స్వాధిష్ఠాన
 మం దాటువేల్చె న హంస లొనర
 నర్పించగువేళ కగును పోడశేషుటి
 కిలు సరఫుటిక విగడియలు పది
 క్రమముగా మణిపూరకమున కాల్వేల్చె న
 హంస లర్పితమగు నపుడు పదియు

సీ॥ నాలు సరగడియ విగడియలును బదియు
 నగు చినాహతమున హంస లాటువేలు
 నర్పితంబగుతఱి బదియాలు సరయు
 గడియ లొకపదియైన విగడియ లగును ॥

సీ॥ ప్రకట విశుద్ధాబుసకువేయి హంసలు
 నర్పితం బగువేళ కగును రెండు
 గడియలు సగమైన గడియ పదాలు వి
 గడియలు హంస లక్కడికి నాల్గు
 నాజ్ఞయందు సహస్రహంస లర్పితమగు
 నపుడు రెండ్డరగడియలు విగడియ
 లును బదాలును హంసలును నాలు గగు సహ
 స్రారంబునందు సహస్రహంస

గీ॥ లర్పణముగాగ రెండు నొకర్థముటిక
 లల విగడియలు పదియూలు హాస లొక్క
 నాలు గగుచుండు నీరీతి నచదివంబు
 జరుగు నరువది గడియలై జనులకెల్ల ॥

వ॥ ఇన్విధంబున నుదయాద్యుదయ పర్యంతము నడుచుచున్న
 యిరువదియొక్క వేయియు నాటునూలు హాసలు నజపం బనందగు నిట్టి
 యజపగాయత్రీ మహామంత్రంబు గురుముఖంబుగా నెఱిగి యరుణోద
 యంబున శుచియై పద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి నాసాగ్రావలోకనుండై
 సప్తకమలాధిదేవతలకు శ్వాస, ధ్యానపూర్వకంబుగా నజపగాయత్రీ
 మహామంత్రంబు సర్పణంబు జేయుచుండుట మంత్రయోగం బగు ఇంక
 లయయోగం జెట్లనిన.

లయయోగవిధానము

విజనస్థలంబునఁ బద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి దిగువ నాసికా
 గ్రముఁ జూచుచు పైనున్నది నాధింపుచు పై నాసికాగ్రంబుఁ జూచుచు
 దిగువ నున్నది నాధింపుచు రెండుతర్లనులచేత రెండుకర్ల ద్వారములున్న
 రెండనామికలతో రెండు నాసికాద్వారములున్న బంధించి శిరః బు వంచి
 యేకాగ్రమనస్కుండై, తెలివితో నూర్ధ్వంబుగాఁజూడ నది రాధా
 యంత్రంబను ముద్రయగు. తన్మద్రాభ్యాసంబుఁజేయుచున్న బ్రహ్మరంగం
 బునందుఁ బ్రణవనాదంబు దశవిధధ్వనులుగా మ్రోయుచు యు నది యెట్లు
 న్నను మొదట శింజనీగతియు, రెండవది తర గఘోషంబును, మూడవది
 ఘంటారావంబును, నాలుగవది వేణునాదంబు, నై దవది వీణాస్వంబు,
 నాఱవది భేరీధ్వని, ఏడవది తాళధ్వని, ఎనిమిదవది శంఖారావంబు, తొమ్మి
 దవది మృదంగశబ్దంబు, పదవది మేఘనాదంబు కరణినినంబడు నిట్లు
 క్రమక్రమంబుగా నాదానుసంధానంబుఁజేయ నందు నీ నాదంబులు

లయును. దశకుబై న మేఘనాదంబున శ్రవణసహితంబుగా మనంబు నునిచి నిర్వాప్తారంబుగా నిలిపి బాహ్యంబు మఱచెనేని యమ్మాన సంబుఁగోడఁ బననం బందు లీనంబగు. ఇది నాదలీనానందకరంబై న లయ యోగంబగు ఇంక హతయోగం బెట్టివనిన.

హతయోగవిధానము

రాజ సరిపాలితంబై న సుభిక్షరాజ్యమందు హతయోగమంటపంబు నిర్మించి, యందుండ యభ్యాసంబు జేయవలయు నడెట్లన్నను సుగంధ పుష్పఘృభరితంబై న వనమధ్యంబున గాలి చొరకుండ సూక్ష్మన్వార ముక్తంబై న మంటపంబు నిర్మించి దినదినంబును గోమయంబున శుద్ధి జేయుంపుచు నందు వసియించి యతిశయించిన యుప్పు, ఫులుసు, కార ములున్న చేన, నగరునవ్వులును, పిడప తిలకై లంబును, నజాది మాంసమద్య మింజంబులును, కేగుంట్లున్న, మిక్కిలి పసురాకు కూరలున్న దధితక్షికుభుత్థములును, ఇగువ లశునంబు మొదలైన తామస మందాహారముల విడిచి, యవ గోధుమ శాల్యన్నంబులున్న, చుద్దసూపమన్ను, గోఘృతమున్ను, పొళ్ళకాయలు, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి కూరలున్ను, శర్కర, ఖండశర్కర మొదలైన సాత్త్వికాహార ముల గ్రహింపవలయు. తా భుజింపఁదగిన యన్నంబు నాల్గుపాళ్ళుజేసి యొకపాలు విడచి మూడుపాళ్ళిశ్వరప్రీతిగా భుజింపుచు త్రిఫలంబు లాష ధింబుగా గ్రహింపుచు వ్రాతఃస్నానోపవాసవ్రత స్త్రీసాంగత్యాది కేవా ప్రయాసంబులు విడచి యనలారోదితంబులైన కాకలంబడక, శీతవాతం బులం దుండకి యోగషట్కర్మంబు లాచరింపవలయు నని యెవ్విరునిన.

యోగషట్కర్మములు

ధౌతికర్మ, వస్తికర్మ, నేతికర్మ, త్రాటకకర్మ, నౌళికర్మ, కపాల భౌతికర్మంబులన నాఱు గలవు. అందు ధౌతికర్మం బెట్లనిన

ధౌతికర్మ

గీ॥ వినుము మృదువస్త్ర మొకనాలువ్రేళ్ళవెలుపు
పొసగఁ బడునై దు హస్తాలపొడవు గలిగి
నట్టి వస్త్రంబు శేటనీళ్ళందుఁ దడిసి
మెల్ల మెల్లగ లోనికి మ్రొంగవలయు ॥

సీ॥ అటు మింగి యీవల నతివేగమునఁ దీసి
యటమీఁద వింశతిహస్తసంఖ్య
గల వస్త్రమును మెల్లగా దిగమ్రొంగుచుఁ
దీయుచు నుండగా దీవనంబు
గలుగు నపాసముఁ గంతనాశముగుండ
వెడలింపఁ బైత్యంబు వెడలిపోవు
నది యభ్యసంపగా నక్షిరోగములు కా
సశ్వాసముఖరోగచయము లణఁగు

గీ॥ గురుముఖంబున నీ మర్మ మరసి ధౌతి
గజకరణి యన నొప్పు నీకర్మ మొన
నభ్యసంపగ వాయువు లన్ని తనకు
వశములై నిల్చుచుండు నో వారిజాక్షి ॥

వ॥ ఇక వస్త్రీకర్మం జెట్లన్నను.

వస్త్రీకర్మము

నాభిపర్వంతంబు నీళ్ళయందుఁ జొచ్చి యథోద్వారమందు
క్రోవి నుంచి కుక్కుటాననస్థుండై కూర్చుండి యపానవాయువుచేతను
జలమును మీఁదికి నెగయఁబీల్చి తిరిగి యథోద్వారమగుండా అజలమును
విడుచుచున్నది వస్త్రీకర్మ మనఁబడును. దీనివలన శూలలు, గడ్డలు,

వాతపిత్తశ్లేష్మములవలనఁబుట్టిన సమస్తస్వాధులును బోవును. సప్త ధాతు చక్షురాదీంద్రియాంశః కరణప్రసన్నతయు, శాంతియు, త్సుమను గలిగి సర్వదోషభయములను బోగొట్టును. ఇంక నేతికర్మం బెట్లన్నను.

నేతికర్మము

జేనడు పొడుపుసూత్రము మలినములేని నేతిలోఁ దడిపి ముక్కుగోళములచేబీల్చి నోల వెడలఁదీయగా నది నేతికర్మం బగు. దీనివలన కఫశోధనమై దివ్యదృష్టి గలుగును. ఇంక త్రాటక కర్మంబెట్టిదనిన.

త్రాటకకర్మము

కదలనిచూపుచేత సూక్ష్మమైన గురిని సేకాగ్రచిత్తముగలవాఁడై కన్నీరు పొడముదనుక చూడగా నది త్రాటక కర్మంబగును. దీనివలన నేత్రరోగములు పోవును. ఇది బంగారుపెట్టెవలె గోష్ఠ్యముచేయఁ దగినది. ఇంక నౌళికర్మం బెట్టిదనిన.

నౌళికర్మము

తీవ్రమైన వేగముతో కడుపును కుడియెడచులుగా త్రిప్పగా నది నౌళికర్మంబగు. దీని వలన కడుపులో నగ్నిమాంద్యము పోయి దీపనము గలిగి పాచనాదుల చక్కగా నేర్పడి యానందము కలుగును. సమస్త దోషరోగములను బోగొట్టును. ఇది హతయోగమునకెల్ల శ్రేష్ఠమై యుండు. ఇంక కపాలభాతికర్మం బెట్టిదనిన.

కపాలభాతికర్మము

లోహకారకుండు కొలిమిత్తు లూడినట్లు రేచక పూరకంబులు చేయగా నది కపాలభాతికర్మం బగు. దీనివలన కఫదోషము లన్నియుఁ బోవును.

ఈ క్రమంబుగా ధౌతి, వస్త్రీ, నేత్రి, త్రాటక, నౌళి, కపాలభాతి
యను నీ షట్కర్మంబులు క్రమముగా నభ్యసించ నోగరహితంబులై
నాడులు వశవర్తులగుచుండునపుడు సిద్ధానానీనుండై కూర్చుండి
లేచక పూరక కుంభక యుక్తంబైన ప్రాణాయామ పూర్వకంబుగా
షణ్ముఖ ముద్రాభ్యాసంబుచేయుచుండ వలయు, నావల

ఆనందసిద్ధి

సుషుమ్నానాడికే గారిణమైన మూలాధారబ్రహ్మగ్రధమునంగల
రంధ్రమే భూతత్త్విమనియు, యిడా పింగళనాడుల ముఖమనియు చెప్ప
నొప్పు. తత్కారణంబుచే నమృతంబు స్రవించు, నయ్యమృత బు స్రవించి
పోవుటచే మనుష్యశరీరమునకు మృత్యువు కలుగును. తదమృతము నెలు
పుటకై మెడిమచేత యోనిస్థానంబును లెస్సగా నొత్తిపట్టి గుఱచునూర్ధ్వ
ముగా నెగయనొత్తి యశానవాయువును మీదికి కాకిరించి బలాత్కా
రంబున నూర్ధ్వంబుగా నాకుంచుంబుజేయనది మూలబంధం బగు. దీనిచే
ప్రాణాశానవాయువులు నాదబిందువులును నైక్యమై యోగసిద్ధిప్రదం
బగు. అపానవాయువు మీదికెగిసి యగ్నియందు పొందుచుండగా
నప్పుడగ్నిజ్వాల వాయువుతోఁ గూడి పొడవుగా వృద్ధిచొందునప్పు డగ్ని
పూరుషా శానవాయువులు ప్రాణవాయువును బొందు, నివిధంబున
దేహమందుఁబుట్టిన యగ్ని మిక్కిలి ప్రజ్వలిల్ల నందు నిద్రించిన కుండలీశక్తి
తపింపఁబడి పేల్కొని కట్టచేతఁగొట్టఁబడిన భుజంగస్త్రీవలె నిశ్వాసంబు
నిట్టూర్చుబుచ్చి చక్కిగా సుషుమ్నాద్వారముగా బ్రవేశించి శాంతమై
బ్రహ్మనాడినడుమ పొందు గనుక; తదభ్యాసంబుజేయుచుండిన మూలశక్తి
యాకుంచనం బగు. మధ్యశక్తి పేల్కొను, నూర్ధ్వశక్తి పాతంబు నొదవు.
పవనుండు మధ్యనూర్ధ్వంబునం జననోపు నదియునుంగాక మూలంబాకుం
చనంబై నాభినొత్తిన నది యుద్యాణబంధంబగు కంఠంబు సమచితంబై

చుబుకంబు రొమ్ముకొత్తిన నది జాలంధరబంధమగు, మూల బాకుంచ నంబై నప్పు డచానవాయు వెగయునంతలో హృదయమందున్న ప్రాణంబు దిగి నాభియం దచానుని గలియు నప్పుడు కుంచితంబైన నాభిని వెనుక కొత్తిన, ప్రాణాపానంబులు కలసి వెన్నటి పోవునంతలో కంఠనికుంచనం బణచిన యమ్మారుత మండడ్డంబైన కుండలిం బడనూకి మధ్యబిలంబులోఁ జొరంబడి చిన్నయత్నంబు నొందు, నప్పు డుతరాకాశంబు నిశ్శబ్దంబగు. కంఠముద్రవనంబునాని నిల్యగా సర్వపరిపూర్ణ భావన సిద్ధించు, నీ ప్రకారంబుగా నాకుంచితకంఠనిరోధంబొదవినప్పు డమృతం బగ్నిలోఁ బడక స్వాసుభూతికి లోకునై ప్రాణిని నిశ్చలానందంబు నొందించు, నదియునుం గాక.

సూర్యభేదన కుంభకము

సీ॥ వరయోగి యగువాఁడు వజ్రాసనమునుండి

నయమొప్పుగా వామనాడిచేత

నాలోనఁ గుంభించినట్టి మారుతమును

మెల్ల నె విడిచి యామీఁద మఱి

దక్షిణనాడిచేతను వెలుపలివాయు

పును మెల్ల నే లోని కొనఁదీసి

యప్పుడు కేశనఖ్యగ పర్యంతంబు

నరికట్టి కుంభకం బచటఁ జేసి

గీ॥ వామనాడిన విడువ నవ్వలఁ గపాల

శోధనంబగుఁ గ్రిమివారబాధ లణఁగుఁ

గొమ్మ! యిది సూర్యభేదనకుంభకంబు

కోరి విను మింక నుజ్జాయి కుంభకంబు ॥

ఉజ్జాయి కుంభకము

సీ॥ తగ నోరు బంధించి తనముక్కు-క్రోవుల
నుంచి వాయువును బూరించి కంఠ
మున ధ్వని బుట్టించి మొనసి హృదబ్జంబు
దాఁక లోనికిఁ దీసి తనువునందుఁ
బ్రాణుని గుంభి చి పరగ నిజానాడి
చేతను నిడువగా శ్లేష్మహరము
సగు జఠరాన్ని మహావృద్ధి యగు ధాతు
గతరోగములు పెడు క్రిమముగాను

గీ॥ నడుచుచుండినఁ గూర్చుండినను దినంబు
గోప్యముగ నిట్టి యుజ్జాయి కుంభకంబు
క్రిమముగాఁ జేయఁదగును సీత్యార మనెడి
కుంభకం బేను జెప్పెద కొమ్మ వినుమి ॥

గీ॥ వనిత నాసాపుటములచే వ్యావరిప (?)
బడిన సీత్యారమనెను కుంభకము ముఖము
సందుఁ జేయగ నిద్ర ను నాకలియును
దెలియకుండును స్వచ్ఛందదేహులఁ డగును ॥

సీత్యారకుంభకము

వ॥ అది యెట్లనిన నాలుకచేతను జెక్కిళ్ళచేతను వాయువును
సదా పానముచేయగా సతఁడు ఆఱునెలలు సకలరోగరహితుడై యోగినీ
చక్రసమానశక్తిగలవాడై రెండవ వామదేవుండనఁ దగియుండు నిది సీత్యార
కుంభకంబగు నింక సీతళియనెడి కుంభకంబు పెప్పెద నెట్లనిన.

సీతళీకుంభకము

గీ॥ యోగి రసనంబుచేత వాయువును మెల్ల
గాను బూరించి పూర్వప్రకారముగను
కుంభకము చేసి నాసికాగోళములను
విడువ బహురోగబాధలు వీడిపోవు ॥

వ॥ ఇది సీతళీకుంభకంబగు నిక భస్మికాకుంభకంబుఁ జెప్పెద
నెట్లనిన.

భస్మికాకుంభకము

వ॥ పద్మానవాసీనుండై యుదరగ్రీవంబులఁ జక్కగా నిలిపి నోరు
తెన్నగా మూసి ప్రాణవాయువును ముక్కుచేత వ్యాపింపజేసి వేగ నిడిచి
బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతంబు వ్యాపించిన మేఘధ్వనితోడ గూడి వాయువును
హృదయపద్మపర్యంత మించు కించుక నిండించి విడిచి తిరుగ నాప్రకారం
బుగానే పూరించి విడిచి మఱియు నారీతినే పూరించి కేచింపుచు కమ్మరి
కొలిమితిత్తు లూచునట్లు కేచించి పూరింపుచు దేహానందున్న వాయువును
బుద్ధిచేతఁ జలింపఁ జేయుచుండగా నెప్పుడై న బడలిక పుట్టినపుడున్న,
గాలిచేత కడుపు నిండిఁ పుడును సూర్యనాడిచేత వాయువును విడువగా
బడలికతీరును. కడుపు చులక నగు. అప్పుడు అంగుష్ఠా నామికలచేముక్కు-
బిఁబట్టి వాయువును గుంభించి యిడానాడిని నిడిచిన వాత పిత శ్లేష్మ
ములు నశింపగా జఠరాగ్ని ప్రకాశించును. సకలనాడిమలవిమోచనం
బగును. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రగ్రంథులు భేదింపఁబడు, విది సుఖప్రదం
బైన భస్మికాకుంభకంబు. ఇంక భ్రమరీకాకుంభకంబుఁ జెప్పెదనెట్లనిన.

భ్రమరీకాకుంభకము

కం॥ పురుష మిళిందధ్వనివలె

నరిమురి పూరించి భృంగి యానందముఁ

నరుదుగఁ జేసిన నాదము

కరణిని రేచిపవలయుఁ గ్రమముగ నెపుడు ॥

కం॥ ఈరీతి సభ్యసించిన

వారల కానందమూర్ఖ వరచిత్తము నన్

చారూఢిగ జనియించును

గౌరవమును నిదియె భ్రమరికాకుంభకమా ॥

వ॥ ఇంక మూర్ఛాకుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన.

మూర్ఛాకుంభకము

గీ॥ రహిని పూరించి జాలంధరంబు నొనరఁ

బెట్టి యండగ సదృశ పుట్టి లోన

నిలిచి జీవుని జొక్కించి నిండుచుండు

నది మనోమూర్ఖ యను కుంభకాఖ్య నొందు ॥

వ॥ ఇంక కేవల కుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన

కేవలకుంభకము

వ॥ రేచకపూరకకుంభకంబులు విడిచి స్వభావంబుగా మారుత
ధారణంబుఁ జేసి నిజభావనందమగుండై చొక్కియున్న నది కేవల
కుంభకంబు, నిట్టి కుంభకం బభ్యసించి సిద్ధుడై నవాని కేంద్రికోకంబు
లందు దుర్లభంబైన కార్యంబు లేదు. సర్వస్వతంత్రుడై యుండు నిట్టి
హఠయోగంబు యమనియమాసన ప్రాణాయామాద్యష్టాంగయోగ
త్రిబంధాష్టకుంభక ముద్రాదిసాధనంబులచేత నియోగంబు ద్వాద
శాబ్దంబు లభ్యసింప సిద్ధియగు నది యెట్లనిన.

ప్రథమాబ్దంబునందు రోగరహితుం డగు. ద్వితీయాబ్దంబునందు
గవిత్వంబుఁ జెప్ప. తృతీ యాబ్దంబున విషజయుం డగును చతుర్థాబ్దంబున
క్షుత్తృష్ణా నిద్రా లస్యంబుల జయించు. పంచమాబ్దంబున వాక్సిద్ధి నొందు.

వష్టాబ్దంబున శిష్టాభేద్యం డగు. నష్టమాబ్దంబున భూమి నంటకుండు. అష్టమాబ్దంబున అణిమాద్యష్టైశ్వర్య సంపన్నం డగు. నవమాబ్దంబున సద్భోగమనుం డగు. దశమాబ్దంబున మనోవేగుం డగు. ఏకాదశాబ్దంబున నిశ్చలశశ్యంబు గలవాఁ డగు. ద్వాదశాబ్దంబున సాక్షాదీశత్వంబు నొందు, నిది హతయోగంబగు, నింక రాజయోగంబుఁ జెప్పెదనది సూక్ష్మాష్టాంగ యోగపూర్వకంబుగా నభ్యసంపవలయు నెట్లనిన.

సూక్ష్మాష్టాంగయోగము

సీ॥ ఆహార నిద్రాదురాసేంద్రియ వ్యాపు
 లణచి శాంతము నొందిన యమంబు
 నిశ్చల గురుభక్తి నిస్సంశయము సుయో
 గాసక్తి తృప్తి యేకాంతవాస
 పరతయు నై రాగ్యభావంబుకరణి ని
 గ్రహమును నియమంబు సహజసుఖము
 నొసఁగు నాననమునం దుండుట నిస్పృహ
 త్వంబు నొందుటయు నాత్మను మనంబు
 గీ॥ నదిమి కుదించి నిల్పుటే యాసనంబు
 ప్రకట రేచక పూరకంభక సమేత
 మైస శ్వాసలలో నప్రయత్నముగను
 గుదురజేసిన యనిరుద్ధకుంభకమున ॥

వ' ప్రాణుస స్థిరముగా నిలిపి ప్రపంచం బనిత్యం బని తలంచుట ప్రాణాయామంబగు, నంతర్మృఖంబై న నిర్మలచిత్తంబున చై తన్యజాలంబుల నణచి టయును బహుప్రకారంబులై జనించు మనోవికారంబుల నేర్పరించి తద్వికారగ్రసనంబుచేసి మనంబును నిర్వాపారంబుగా నిలుపుట ప్రత్యా హారం బగు. స్వస్వరూపానుసంధానభావంబుచే ద్వితీయ రహితాత్మాను భవంబున సర్విప్రపంచంబు నాత్మగా నెఱిగి సకలభూత దయాసమత్వంబు

నిత్యత్వప్తిం జెందెయందుట ధ్యానం బను. అంతర్బాహ్య ప్రకారం
 బేకంబుగా స్వతేజోనుయంబుగాఁ బరతత్త్వంబు నిర్దేశించి తదీయ
 ధారణంబుఁ జేయుచుఁ జిత్తంబును జరిగిపోనీక నిలుపుటే ధారణం బను.
 తద్ధారణాభ్యాసంబునఁ జిత్తం బేకాగ్రం బగు, నప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మ
 యందు జలశర్కరన్యాయంబుగాఁ గలసి యఖండబోధనొందుటే సమాధి
 యగు, ఇట్టి సూక్ష్మాస్థాంగంబులఁ బ్రకాశించు నా రాజయోగంబునకు
 లక్షణంబు సంక్షేపంబుగాఁ దెల్పెద నెట్లనిన, హంసాక్షర, సిద్ధాసన కేవల
 కుంభక నాదంబులను నీ నాల్గింటి వలన రాజయోగం బొప్పు, నందు
 సాంఖ్యతారకామనస్కంబులనఁ ద్రివిధంబై యుండు, నందు సాంఖ్య
 బెట్టి దనిన,

సాంఖ్యయోగము

నీ॥ పంచతన్మాత్రలు పంచభూతంబులు
 పంచీకృతంబులై ప్రబలుచున్న
 సక లేంద్రియంబులు సర్వవిషయజాల
 ములు గుణత్రయ కామనుభవికార
 ములుగాను తనువులు మూఁడునుగా నవ
 స్థలు గాను తగ నన్ని తలఁచి యెఱుంగు
 నటువంటి యెఱుక నే నని నిశ్చయించి వి
 క్షేపావరణనులఁ జిదిమి నై చి

గీ॥ తాను దనలోనె తను దాను తఱచి తఱచి
 యన్నిటికి మీఁద శేషించి యచలవృత్తి
 నుండు టది సాంఖ్యయోగమై యొప్పుచుండు
 గురుముఖంబున నియోగ మెఱుంగవలయు॥

వ॥ ఇవ్విధంబున సాంఖ్యం బెఱింగి తారకం బభ్యసింపవలయు,
 నదెట్లనిన,

తారక యోగము

క॥ అరగన్నలతో నై నను
మురు వలరగి రెండు కనులు మూసియు నై నక
పరమాత్మను లోఁజూపున
గురిగా నీక్షింపవచ్చు గురుభక్తుండై ॥

గీ॥ చంద్ర సూర్యాంతరములందు సహజముగను
వెలుగు తారకముల యందు విమల బిందు
సమరఁ గూర్చిగా నది తారకాఖ్యయోగ
మై ప్రకాశించు లక్ష్మి త్రియంబు నగుచు॥

లక్ష్మిప్రియము—బాహ్యలక్ష్మిము

వ॥ ఆ తారకయోగంబు బాహ్యమధ్యాంత ర్లక్ష్యంబులన నొప్పు
నందు బాహ్యలక్ష్మిం బెల్లనిన, బహిర్నాసికాగ్రావలోకనంబు మనో
మారుతంబులం గూడి స్థిరంబుగా నిల్చు నందు చతురంగుల ప్రమాణం
బున నై ల్యంబును, షడంగుల ప్రమాణంబున ధూమ్రంబును, అష్టాంగుల
ప్రమాణంబున రక్తిమంబును, దశాంగుల ప్రమాణంబున తరంగప్రభంబును,
ద్వాదశాంగుల ప్రమాణంబున పీఠప్రకాశంబు నగు, సీ యైదు పంచభూత
వర్ణంబులై యెదుటం దోచునప్పుడసంగి దృష్టుల వెనుకఁ గూర్చి, శీర్షంబు
విూదికిఁ జొనుపుచు నిశ్చలచిహ్తుండై చూడ నందు చంద్రప్రభ గానవచ్చు
నదియునుంగాక,

గీ కర్ణ నాసాపుటాక్షిమార్గముల నేళ్ళ
సమరఁ బీడించి చిత్తంబు నచట నిల్చు
ప్రణవనాదంబు వినవచ్చు బ్రకటదీప
కళిలు నవగన్న కాంతులు గానవచ్చు॥

వ॥ ఇది యాత్మప్రత్యయప్రకాశంబై న బహిర్లక్ష్మ్యం బగు, నింక
మధ్యలక్ష్మి విధం బెల్లనిన,

మధ్యలక్ష్యము

గీ॥ కంటి సావల చెటిని గడల నీక
మానసముతోడ భూయగమధ్యమంగుఁ
జొనిపి తస్మధ్యమున నుండు సూక్ష్మబిలము
లోఁ బ్రవేశించి చూడ నాలోన నపుడు॥

కం॥ మెరుపులు నక్షత్రంబులు
తరిణి శణి ప్రభలు భూతతతి వర్ణములు
ఋతువలి నెనయుచు లోపల
పరిపరి విధములుగ మెరయు భావములోన॥

వ॥ మఱియు విరచధిక శూన్య బగు నాకాశంబును గాఢాంధ
కారంబైన మహాకాశంబును, కాలాన్ని నిభంబైన సరాకాశంబును,
నధికప్రకాశంబైన తత్త్వాకాశంబును, రోటిభాను సలకాశంబైన సూర్యా
కాశంబు నగు నిర్మాకాశపంచకం బవేశం బనలోకించు నతడు తన్న
యుండై నిరవకా శాకాశ సర్వశుం పగు, వివి మధ్య లక్ష్యులగు, వివి
సాంతర్లక్ష్యుల బెట్టనిన,

అంతర్లక్ష్యము

కం॥ ఆపావకచంద్రాద్రి
స్యోపకమై పంచభూతవర్ణకలితమై
యావోజ్యోతిరసం బిట
రూపాశ్రయ మగుచు నుండు రూఢప్రజ్ఞ॥

కం॥ చక్షు ర్మధ్యంబుల పర
మాక్షర హైరణ్య సచ్చిదమృతాంగురముల్
సాక్షిగ బాహ్యంతరముల
సీతీంపుచు నిత్యసుఖము నెనయుచు నుండు॥

కం॥ ఆ యమ్యతాంకురయుగళము

నాయకమై స్ఫటికగుచుల నై ల్లంబగు ను

చ్ఛాయల నెనయుచు పవన

స్థాయికి నేల వగుచు జీవతారక మయ్యెన్ ॥

ప॥ ఈ రహస్యంబు సద్గుహసదేశకమంబుగా నెఱింగి బాహ్యం
తరంబులకు నడిచి శృంగాటకంబునందోళార దీప తద్రగ నీవార
శూకాబువులవలె నుండు సగుణులచక్కంబు నీక్షించుట తారకాంతర క్ష్యం
బగు, నదియును గాక సరస్వతినాడి చంద్రప్రభాసిభంబై మూల
కంద బునం దుండి దీర్ఘాస్థిమధ్యంబున బిసత్తుండు కె వడి విద్యుత్కోటి
సంకాశంబై బ్రహ్మరంభ సర్వోత్తమంబు వ్యాపించి యార్ధవగామినియై
సర్వసిద్ధిప్రదమగు తత్త్వరూపంబు నాత్మమందు భాసింపుచు ఛాలోర్ధ్వ
కోల్లలాట మండలంబున సస్వరూపంబును లక్ష్యంబుచి చూచుటే
పరమాంతర ర్లక్ష్యంబును సిద్ధింపంబును,

మ॥ అనిశంబున్ భవతారకాఖ్య పరయోగాభ్యాసమున్ జేయగా

మనమున్ మారుతనుంతరంగమున నిర్మగ్నత్వముం బొందు, నం

దనుకూలంబగు సంతోసాత్మ పరమాత్మా నందముం బొందు, నిం

కొనరంగా సమసంస్కయోగ విధి నే నుత్సాహి నై చెప్పెదన్ ॥

అమనస్కయోగము—శాంతవీముద

పి॥ ఆత్మాశ్రయము లగు నలహంసమార్గంబు

లకు కుడి యెడనుల లలిత నీల

కాంతుల దగు సదక జ్యోతులందు భా

స్వరతిర దర్శనాచ్ఛాయ లమర

వెలుగగాఁ దృప్త్యనులయందు సూక్ష్మాతి

సూక్ష్మంబు లై నట్టి సుషిములను

మానసంబును నిల్చి నూని యంత ర్లక్ష్య

మును బాహ్యదృష్టు లిన్ముగ ఘటించు

గీ॥ నదియె ఘనశాంభవీముద్ర యగుచు నుండు
రెండు జాముల దనుఁ గూర్పుండి దీని
నభ్యసించుగ మానసం బనిలగతులు
నిలుచు నేకాగ్రభావము నిలుచు నపుడు

రాజయోగము

సీ॥ వినుకుల బలుకుల వినిధిచిత్రములై న
తెలుపుల దనుకుండ నిలిపికొనుచు
నల సరచూర్త్యుం దుతిరాత్మకు కూర్చి
తా నందె లీనమై తగ నివాస
దీపంబు కై వడి జేజులుచు సీస్త
రంగాబ్ధి వలె నంతరంగ ముందు
కినఁ దొక రూపంబు కినఁ దొక శబ్దంబు
మొనసిన ఖేచరీ ముద్ర నంటి

గీ॥ ముచలితా నంద రస ముగ్దుఁ డగుచుఁ జొక్కి
వరి మనోస్థాని యుస్థాన్యస్థ లొంది
చలన రహితామనసంబ జాడ్య నిద్ర
యోగ సిద్ధము న రాజ యోగి పొందు॥

వ: అట్టి రాజయోగికి జాగ్రత్త్విష్ణు సుషిప్తి తుర్య తుర్యా
శీతాంబులను పంచావస్థలు గల వని యెయ్యని యనినఁ జతుర్వంశతి
అష్టాత్మకంబై న దేహంబు తాఁగా నని పంచ వింశకుండై న దేహి తానని
తెలిసినది జాగ్రత్త యగు. మనంబు నిద్రయ బృందంబుతోడ నాత్మ
మందు బొందించి ధ్యాని పగా నమృతంబు సర్వవిషయ వాసనా సంగ
రహితమై జాహ్నుతరీంబుల మెలగుచు కేవల బహిర్ముఖంబుగాక
అన్ని దాని తరచుచుండెట స్వప్న బగు, నిది యభ్యసించుచున్న మనంబు

బాహ్య మందు నిస్తరిల్లక సుస్థిరంబై మాయాజాలం బనిత్వం బని సత్య వస్తు వందు బొందుచున్నప్పుడు బహిరస్థివచ్చిన తెప్పన సంతర్కములబై జగం బనిత్యంబుగా నాత్మ సత్యంబుగా నెఱింగి నిత్యబోధ నొంది యుండు శా సుషుప్తి యగు. జీవేశ్వరభావంబుల నొందు నాత్మయందు నిలిచిన మనంబు బాహ్యభావనా రహితంబై పరంబును భావించు నిష్ఠు పురుష పురుషోత్తమ భావంబుల సుభయాత్మకం బైన వై తన్యంబునం బొంది యున్ననంబు విషయవాసనా విముఖంబై సర్వేంద్రియ వ్యాప్తుల తోడ దేశభిమానంబు మఱచి విర క్తిమార్గంబున సంసారబంధ విముక్తమై ఆత్మానుభవామృతసాంబంధం జొక్కి తన్మయంబై స్వతంత్రతఃకాసి ఆత్మ పరతంత్రం బగుచుండు, సంత జీవుండు సస్వతంత్రుడై యీశ్వరాధీనుం డగుచుండగా నీశ్వరభావాలు సత్యబగు నప్పుడు సర్వమయుండైన పర మేశ్వరునియందు మనంబుపరతంబగుచుండు నప్పుడాత్మయం దొక మనో దృశ్యంబగు నందాక మనోమృచి యగు, నప్పుడు ద్రష్టదృశ్యశ్రవణంబులు లేక తాను తానై ధ్యానవిరహితంబై చిన్మాత్రంబైన యెఱుక దాన సత్తామాత్రం బగుచుండు సుషుప్తి మనంబు నీలదు లేదశరాకుండు నది యున్న వ్యవస్థయైన తుర్యంబగు, నది స్వరాట్టును పరమపదంబు నగు చుండు, నందు సహజంబుగా మానసంబు సకలేంద్రియ ప్రాణాఃలంబుల తోడ లీనంబగుట నది యమసంస్కారంబైన తుర్యాతీతం బగుచుండు. కలదు లేదన గానదై ఘటాకాశంబు మాహాకాశంబునం బొందిన క్లే కంబై దేశ కాల కార కర్తృ కారణ గురుత్వ లఘుత్వాద్యవస్థలు తోచకున్ననది సహజామనసంబగు. పట్టువిడుపు లేనిదై చెప్పఁ జూపరాక సహజ భావంబై యున్ననది యహాద్య నిద్రయగు. కడగన రాని నిస్తరంగ సముద్రంబు తెఱంగున నాద్యంత రహితంబైన నభంబు కరణి నింతితన రాక తనంతనె నిండి నలయజమందు గంధంబును, వృక్షంబునం దనలం బును నిక్షుదండంబునాదు మధురంబును క్షీరంబునంబు ఘృతంబును తిల

లందు తైలంబును నెటుండు నట్లు చరాచరప్రపంచంబునందు పరమాత్మ పరిపూర్ణంబై యిద మితమన రాకుండుటది యోగనిద్ర యగు. ఇది యింతంత సాధకున కనుభవంబుగా దది యనుభవించిన యోగికి అనుభవైక వేద్యం బగు. గాని పాక్కునఁ జెప్పఁ గూడ దది యెట్లనిన,

శా॥ బ్రహ్మం బద్వయ వస్తువౌ ననెడి శాస్త్రం బెప్పుడు బల్బచుఁ
బ్రహ్మ హమ్మనునంత మాత్రముననే బ్రహ్మంబుగా నేర్చునే
బ్రహ్మంబై న గురుస్వరూపము మది భావించి భావించి జా
బ్రహ్మంబై నగువంటి కాలముననే బ్రహ్మంబనం గూడునే॥

వ॥ ఇట్లవాక్యానన గోచరం బైన బ్రహ్మనుభవంబె రాజయోగం బగు. ముందు జెప్పిన మంత్ర లయాదియోగంబుల యనుభవ క్రమంబు లెట్లనిన,

మంత్రాదియోగానుభవక్రమము

సీ॥ మంత్రయోగంబుచే మారుతసంచార

దేహ మర్మంబులఁ దెలియ వచ్చు

లయముచేఁ దనలోని లలితప్రణవనాద

సూత్రంబు మది నూని చొక్క-వచ్చు

హఠముచేఁ జరను రోగాళిని మృత్యువుఁ

కేకించి కీరుడై గెలువవచ్చు

సాంఖ్యయోగంబుచే సక లేంద్రియవ్యాప్తు

లరయుచుఁ దన్ను దానెఱుగవచ్చు

గీ॥ తారకసూచేతఁ దనువులోఁ దాను వెలుంగు

చున్న రీతిని గనవచ్చు నుచితమైన

రాజయోగంబుచేఁ బరబ్రహ్మమందుఁ

బొంది యుండగ వచ్చు సంపూర్ణు డగుచు ॥

సీ॥ విను మంత్రయోగి కన్నను గొప్ప లయయోగి,
 లయయోగి కధికుఁ డుల్లాసియైన
 హఠయోగి యగుచుండు హఠయోగి కన్నను
 సరిసిచూసనుండైన సాంఖ్యయోగి
 యతిశ యుండగు, వానికన్న తారకయోగి
 యధికుం డగుచునుండు నతని కన్న
 సాంఖ్యతారకముల సంగ్రహించి కొని వై
 రాగ్య భావన నొప్పు రాజయోగి

గీ॥ యుత్తమోత్తమం డని చెప్పనొప్పు నతని
 కన్న గొప్పైన యోగి లేఁ డవని మీఁద
 నతఁడు సంసారము దున్న నడచి నున్న
 సకలనిష్కేపుఁ డగుచుండు శాంతుఁ డగుచు ॥

స॥ అదిగావున నింక రాజయోగి లక్షణములు మఱియు నెట్లనిన,

రాజయోగి లక్షణములు

సీ॥ తనుకాంతియును మృదుత్వంబు వాఙ్మాధుర్య
 మును మితభాషణంబులును భూత
 దయ వివేకంబు శాంతియు మితాహారంబు
 మానస స్థైర్యంబు మైత్రిగుణము
 గలవాఁడు రాజయోగ సునిష్ఠుఁ డంబర
 మధ్యస్థ కలశంబు మాషీ-లోన
 వెలి నెందు నంటక వెలుగు నంబుధిమధ్య
 గత కలశము నీతిగాను లోను

గీ॥ వెలికిఁ బరిపూర్ణుడైన నిండి వెలుగుచుండు
 వాఁడు నొకవేళ సంసారివలె నటించు
 నొసర నొకవేళ వైరాగ్య మొందుచుండు
 వాని యనుభవ మెఱుగ రెవ్వారు ధరణి॥

కం॥ ధర్మా ధర్మము లొల్లక

కర్మా సకుండు గాక కాదా న నకన్

నిర్మలభావుం డగుచును

మర్మజ్ఞత నతఁడు మెలగు మనుజులొక్కన్॥

కం॥ ప్రాజ్ఞుడై దేహముతో

సజ్జనుల యగు మెలగు నందఱ నాయో

గజ్జని మదిఁ దెలియక యే

యజ్ఞానులు నిందఁ జేతు రాగతి గనకన్॥

గీ॥ దూషణము జేయు వారికిఁ గొల్లి యితఁడు

జేసి యుండిన పాపముల్ జెందుచుండు

భూనణము జేయు వారికిఁ బుణ్యఫలము

లభుడు బొందగ నిట్లేవుం డగు నతఁడు

సీ॥ పెద్దవన్న నహుత బెంచి హెచ్చెడు చిన్న

వనినఁ దగ్గడు భాగ్య మతిశయముగ

కలగిన నుప్పొంగి గర్వింపఁ జొకవేళఁ

దనకు లేమిడి యైనఁ దగ్గిపోడు

ప్రారబ్ధ మనుభవింపక తీర దని యన

హ్యముగ దుఃఖ సుఖంబు లనుభవించు

నబ్జపత్రంబులో నంటని జలబిందు

వట్ల సంసారమం దంట కుండు

గీ॥ జగతి కలబంద మూలంబు తెగినదాని

పచ్చి కొన్నాళ్ళు నిలిచిన పగిది, దేహ

మూలమగు కారణావిద్య మొదలు తెగిన

నాయవను పచ్చి యున్ననా శృంగ ముండు॥

చ॥ అటువలె కారణంబు తెగినప్పటి కై నను గార్యజాల వి
స్ఫుటతను యుగ్మముంచు పరిపూర్ణ చిదాత్మవికాశి గాక త
ద్భటముల నాశ్రయించి గుణశక్తియుల దెపు డగటి యంటక
సటల సి రోసి యన్నిటికి నాక్షిగ నుండు సుఖస్వరూపమై ॥

అత్మయజ్ఞము

సీ॥ అల బుద్ధి యను జితమా యహః కృతి మాన
నంబును బుత్తి వ్యగ్రణంబు గాగ
ప్రణవవర్ణంబు యూప స్తోభమును గాగ
బ్రాణ దశేంద్రియ పంజ్జి-యచట
సశుసమూహము గాగ భాసురానాహత
నాదంబు విహితమంత్రంబు గాగ

బాసగఁ దత్పశువుల బోధాగ్నిలో వేల్చి
జ్ఞానామ్నోతిను సోమరానముగను

గీ॥ ద్రావి జొక్కచు మోక్షకాంతా సమేతుఁ
డగుచు వేసాంత సూత్రంబు లనెడి కర్ణ
కుండలంబులు వెలుంగఁ దిక్కుట మార్గ
మందు శాంతస్రముఖ మితు లలరి కొలువ ॥

సీ॥ ప్రకటి తాచారముల్ బ్రాహ్మకమ్ములు గాగ
శమదమాదులు సుచక్రములు గాగ
ప్రణవగచ్ఛము సేర్పడ కాడిగాగ న
నూన హృద్వనజంబు నొగయుఁ గాగ
వరకర్ణ సేత్రముల్ వాహనంబులు గాగ
రహ వివేకంబు సారిధియుఁ గాగ
దగు నిస్సృహత్వమై త్యాగ ధ్వజము గాగ
బ్రబలు యోగరథంబు పైన నెక్కి

గీ॥ పోయి నడిమి సరస్వతి బొంది గంగ
యమునయును నిల్చు నాల్గు మార్గముల నడుమ
నవబృథన్నాన మొనరించి యాత్మసోహ
యాజి యన నొప్పుచుండు నీ గుణని మీద॥

ఉ॥ ఇంతటి యోగపూరుషుడు హెచ్చుడు తగ్గుడు సంతతంబు నే
కాంతమున వసించు దయాదు బరాత్మను జూచుచుండు ని
భ్రాంతులు తన్న దిట్టినను బక్కన నవ్వను గాని తిట్ల డీ
శాంతుడు రాజయోగి, ఘనస్థుడు డంచు వచింపఁగా దగు॥

సీ॥ అటువంటి దేశము డిటువంటి యోగంబు
నింతంత శిష్యున కీయరాదు
శిక్షించి శాంతి బరీక్షించి శిష్యుడు
కొప్పిన వానికి జెప్పవలయు
దనశిక్ష కొప్పని తామనాత్ములకు ద
త్వంబు జెప్పిన, వాడు దంధు డగుచు
వేష భావలచేత నిజ వీగులై కాని
వాడు తి త్విజ్ఞుండు కాదు, కనక

గీ॥ తొలుతనే శిష్యు డగువాని దుర్గణముల
జూచి తిట్టుచు గొట్టుచు సుగుణములను
జెప్పగా వలె దన శిక్ష కొప్ప కున్న
నూరకే శాంతి బొంది తానుండవలయు॥

గీ॥ అంతియే గాని దుర్గుణం డైన వాని
నిల బరీక్షింప శిక్షింప దలచె నేని
వాని దుర్మార్గములు తన మానసమున
నిలచి కోపము బుట్టించు నికరముగను॥

కం॥ కోపం బెవ్వరి కైనను

దాపముఁ బట్టించుఁ గనుక తామసశిష్యుం

జే పట్టఁ దగదు పట్టినఁ

దాపత్రయ హేతు వగును దనశాంతి చెడుట,

కం॥ దర్శనముల నిడువక ష

డ్వర్గంబులఁ గూడి నట్టివాఁ డతిశయ దు

ర్మార్గం డగు వై రాగ్యము

భర్గుడు జెప్పినను వాఁడు పట్టుగ వినునే॥

సచ్చిష్యులక్షణము

ప॥ ఇంక సచ్చిష్యుం డెవ్వఁ డనిన సాధనచతుష్టయ సంపన్నుండై
సంచన లేక జారచోర క్రూరగుణములు విడచి పరమశాంతి గలవాఁడై
కూతాసక్కుండై గురుసేవఁ జేసి తద్గుర్వ నుగ్రహంబునకుఁ బాత్రుండై న
గాఁడు దేహభిమాన బు విడచి ప్రణవ పూర్వకంబుగా వేంకటేశాను
స్మరణంబుఁ జేయుచు నిజయోగబలంబున సుఖమ్నా ద్వారంబు భేదించు
ని యర్చిరాదిసూక్ష్మంబునం జని పరమపదంబుఁజెందు, నిట్టి యోగా
గ్యానంబుఁజేయ లేకున్నను అత్యంత గురుభక్తి కలవాఁడై తత్కృతాత్మం
నన భక్తిజ్ఞుల వై రాగ్యంబు లభ్యసించి యుపశాంతి బొంది జ్ఞాని నని
యహంకరింపక యుండవలయు నది యెట్లనిన,

కం॥ జ్ఞానా హంకారంబే

మానవులకు జెఱచుఁ గాన మతిమతులు త

దానా హంకారంబును

జ్ఞ

మానుచు నుపశాంతు లగుట మంచిది గాదే।

౩౦॥ ఉపశాంతి లేని మనుజుల

జన్మతపసులు యోగవిధులు సవనాదు లిలక

గపటములై చెడుఁ గావున

మః శాంతియ పరిమధిర్మ ముత్సల నేత్రా॥

౩౧॥ అని వరాహస్వామి యష్టాంగయోగ సా

గార్థముల్ చూడేవి నిధి నయను

జెప్పినాఁ డని సూతుఁ డప్పు డాశౌనకా

దులగు బోధించె సంఖ్యోప మెసఁగ

గపయిట్లు తరిగొండ వారికిఁ బాక్షమున ను

బ్రాహ్మణ్య గురుకృష్ణ బద్ధశాస్త్రి

విభుచెంత నింజేక వెంకమాంబ వసించి

యీ కృతి రచియించె నిదియు వ్రాసి

గీ॥ చమపు వారును వినువారు జన్మకర్మ

జలధిఁ దరియితు రీకథ సార మగుచు

శ్రీగురు పదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు

నుర్చి మీఁదఁ బ్రకాశించి యుండుగాత॥

శ్రీ గురు బ్రహ్మర్పిణమస్తు

